SAĞLIKSIZ AİLE DÖNGÜLERİNDEN KURTULUN

ATALARIMIZDAN GELEN KARMAYI ŞİFALANDIRMAK

DR. STEVEN D. FARMER

RM

Atalarımızdan Gelen Karmayı Şifalandırmak

Atalarımızdan Gelen Karmayı Şifalandırmak

Sağlıksız Aile Döngülerinden Kurtulun

DR. STEVEN D. FARMER

Çeviri:
Deniz Sebüktekin İŞERİ

RM
Ruh ve Madde Yayınları

Healing Ancestral Karma
Copyright © Hierophant Publishing

Bu Kitabın Türkçe Yayın Hakkı
İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma (BİLYAY) Vakfının
bir kuruluşu olan
Bilyay Yayıncılık Eğitim ve Sağlık Hizmetleri Ltd. Şti.ne aittir.
Bilyay Yayıncılık Eğitim ve Sağlık Hizmetleri Ltd. Şti.nden
yazılı izin alınmadan hiçbir alıntı yapılamaz. ©

1. Baskı: İstanbul, Kasım 2016

ISBN: 978-605-66113-7-7

Yayıncı Sertifika No: 31536

Baskı
Kayhan Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.
Merkez Efendi Mah. Fazılpaşa Cad. No:8/2 Topkapı/İSTANBUL
Tel: 0 212 612 31 85 - 576 00 66
www.kayhanmatbaa.com
Davutpaşa V.D.- 5380013055

Yayın
Bilyay Yayıncılık Eğitim ve Sağlık Hizmetleri Ltd. Şti.
K. Mustafa Çelebi Mah. Hasnun Galip Sk.
Pembe Çıkmazı No: 4/6 Beyoğlu-İSTANBUL
Tel: +90 212 243 18 14
Fax: +90 212 252 07 18
www.bilyayyayincilik.com

Eskiler ve gelecek nesiller için

Daha derin bir yolu dinleyerek, yürüyorum
Ve aniden tüm atalarım arkamda.
Sakin ol diyorlar.
İzle ve dinle.
Sen binlercesinin, onların sevgisinin sonucusun.

Linda Hogan

İÇİNDEKİLER

Önsöz		11
Giriş		15
Okurlar için Not		23

Bölüm 1: Atalarımızla Tanışma

1	Atalara Saygı Sunmak	27
2	Kültürel Bakış Açıları ve Uygulamalar	29
3	Ölülerin Kutsal Geceleri	37
4	Üç Tip Ata	41
5	Dünyaya Bağlı Kalan Ruhlar	51

Bölüm 2: Atalarımızla İrtibata Geçmek

6	Spiritüel Mesajları Algılamak	57
7	Mesajları Algılamayı ve Anlamayı Engelleyen Blokajlar	63
8	Ölüm-Ötesi Deneyimi ve Atalarımız	67
9	Atalarımızla İletişim Kurmak	73
10	Medyumluk	85
11	Enerji, DNA ve Atalar	89
12	Kuantum Mekaniği, Biyomerkezcilik ve Bilinç	97
13	Ebeveynlerinizin Mezarlarını Ziyaret Etmek	101
14	Otomatik Yazı Yazma	105
15	Ataların Yardımıyla Kehanette Bulunmak	109
16	Haberci Rehber Hayvan Ruhlar	117
17	Oturan Ata ve Yürüyen Ata	123
18	Atalar, Geçmiş Hayatlar ve Reenkarnasyon	129

Bölüm 3: Atalarımızdan Gelen Aile Kalıplarını Şifalandırmak

19	Aile Sunağı Hazırlamak ve Aile Ağacı Oluşturmak	139
20	Travma ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu	145
21	Aile Sırları	153
22	Karanlık Kanun	159
23	Genlerinizi Değiştirmek	165
24	Önce Kendine Şifa Ver	171
25	Tedavi Yöntemleri	175
26	Bağımlılık ve 12-Adım Programları	183
27	Şamanizm ve Şamanik Şifa Yöntemleri	187
28	Atalardan Gelen Karmayı Şifalandırmak için Öneriler	191
29	Atalarınızdan Birine Şifa Enerjisi Göndermek	193
30	Kendinizi Affetmek	197
31	Başkasını Affetmek	201
32	Nesiller Arası Şifa	205
33	Hikayeyi Değiştirmek	217
34	Atalarınızın İçinde Adım Atın	221
35	Bir Eski ile Nasıl Tanıştım	231
36	Tekrar Buluşuyoruz	241
37	Ölüm	245
38	Ölüm Sonrasında Ruhun Evrimi	251

Teşekkür	261
Ekler	263
Referanslar	267
Daha Fazla Bilgi için Kitaplar	273

ÖNSÖZ

İnsanların öldüğü fikrini aklınızdan çıkartın. Atalarımız, bu dünyada yapılan tüm hataları ve yanlışları gördüler. Onlar, bizim de aynı yanlışları yapmamızı önlemek istiyorlar. Atalarımız barışı gördüler, onlar barışın ne olduğunu biliyorlar. Bu sebeple, dünyadaki savaşları ve kıskançlığı azaltmak istiyorlar.

Makhosin Petros Hezekial Mtshali, Zulu Şamanı

Ailem kitap okumayı çok severdi. İyi anlatılmış bir hikayeyi ve tarihi kurguları ise özellikle çok severlerdi. Onların bu kitap sevgisi bana ve kızkardeşime de geçti. Bazen kendi çocukluklarından kalma bir olayı bize hayat dersi olarak anlatırlardı. Oregon'da yaşayan büyükannem, bahçeden bezelyeleri toplayarak ya da ortalıkta koşuşturan tavukları besleyerek ona yardım etmeme bayılırdı. Her zaman, ailemin, özellikle de annemin ve büyükannemin, beni gelecek için bir umut olarak gördüklerini hissetmişimdir. Benim için cesaretle hep yeni hayaller kurdular, ailemizde eskiden beri gelen kısıtlamalardan ve kendilerinin dahi yıkamadıkları aile kalıplarından kurtulmamı ümit ettiler.

Küçüklüğümün kahkahalarla dolu olduğunu hatırlıyorum. Şarkı yarışmasındaki bir aksilikten dolayı ya da ailece gezmeye gittiğimizde annem ve kızkardeşimle birlikte gülmekten yerlerde yuvarlandığımızı anımsıyorum. Çocukluğuma ait bu hikayelerin çoğunu kendi çocuklarıma da anlattım ve umuyorum ki ben gittikten sonrada bu hikayeler paylaşılmaya devam edecekler.

Fakat aynı zamanda, ailemin, bütün hayatım boyunca çözmeye çalıştığım bir sürü sır sakladığının da farkındayım. Kendi

hayatımda ve ailemin ve onların da ailelerinin hayatlarında sürekli olarak tekrar eden kalıpları bulmaya ve çözmeye çalıştım. Annem ne saklıyordu ve niye saklıyordu? Büyükannelerim niye dünyaya bu kadar kızgındılar? Neden babam kendisine yakınlık gösteren insanlara güvenmiyordu? Bu, utançtan mı, suçluluktan mı, korkudan mı yoksa kendisini yargılamaktan mı kaynaklanıyordu? Ailemin dertlerini ve sıkıntılarını nasıl kendim, atalarım ve gelecek nesiller için iyileştiren, pozitif hayat derslerine çevirebilirdim?

Bu cevaplanmamış sorular, yetişkin hayatımdaki yolculuğumda beni hiç beklemediğim içsel boyutlara taşıdılar. İçimde, derinde bir şey beni, ailemde ta eskilerden gelen kadınlar, erkekler, ebeveynler ve çocuklar arasındaki kalıpların değiştirilmesinde bir rolüm olabileceği inancına yöneltti. Başkalarını değil, sadece kendimi değiştirebilecek olduğum gerçeği Tanrı'nın bana vermiş olduğu en büyük hediyedir. Eğer çözüm, kendi yaptıklarımın sorumluluğunu almaksa bunu sonuna kadar yapmaya hazırdım.

Şimdi, yaşım daha ileri ve daha bilgiliyim. Bu yolculuğa genç bir anne olarak ilk başladığımda içinde bulunduğum saflık, yerini içten bir takdir hissine, atalarıma ve onların hayatları boyunca karşılaşmış oldukları zorluklara karşı saygı duymaya bıraktı. Bu yoldaki kişisel yolculuğum beni, çoğu zaman yorucu ve tehlikeli içsel boyutlara taşıdı. Öyle zamanlar oldu ki bırakmak, kaçmak ve saklanmak istedim. Fakat içimdeki daha kuvvetli bir diğer ses bana, durmamı, toparlanmamı ve yeni bir strateji ile yola devam etmemi sağladı. Yolculuğumun merkezinde her zaman atalarımın bana olan sevgisi, onların yol göstericiliği vardı. Beni hep, bakış açımı genişletmeye ve bu sayede hem kendimde, hem de soyağacımda gerçekleşen çok boyutlu iyileşme sürecini fark etmeye yönlendirdiler.

Dr Steven Farmer'ı arkadaş olarak ve aynı zamanda şamanik öğretileri uygulayan birisi olarak yaklaşık yirmi yıldır tanıyorum. Atalarımızdan gelen karmayı iyileştirmek üzerine bir kitap yazmakta olduğunu bana söylediğinde çok mutlu oldum. Bu tarz konular Batı dünyasında çoğunlukla önemsenmeyen konulardır.

Kendi ailemizin, büyükannelerimizin ve büyükbabalarımızın hayatları hakkında düşünebilir, sonuçlara varabiliriz ancak çoğunlukla büyük resmi kaçırırız. Bu büyük resim tüm insanlığı birbirine bağlayan, en eski atalarımızdır. Eğer zamanda geriye giderek ilk atalarımıza ulaşabilseydik, aslında hepimizin bir olduğu gerçeğini anlayabilirdik.

Dr. Farmer yetenekli bir yazar, şaman öğretilerini uygulayan bir kişi ve spiritüel öğretmendir. Kendisi bizleri, atalarımızın bulunduğu boyutu, dünya üzerindeki gelmiş geçmiş tüm kültürler arası benzerlikleri ve bu kültürlere ait tüm bilgilerin DNA'larımızda kayıtlı olmasının, hayatın zorlukları karşısında verdiğimiz tepkileri nasıl etkilediğini geniş bir bakış açısıyla keşfetmeye davet ediyor. Her birimizin, şu anda yaşadığı hayatı etkileyen bir soyağacı var. Dr. Farmer, geçmişi serbest bırakarak daha dengeli, anda ve daha enerjik yaşayan insanlar ve nesiller haline gelebilmemizin yollarını anlatıyor.

Şifacı Makhosin Petros Hezekial Mtshali'ın söylediği gibi:

> **Atalarımız bizleri seven yardımsever ruhlardır. Siz onların mirasısınız ve onlar kendi nesilleri için en iyisini istiyorlar. Atalarımızın diğer dünyadaki kendi gelişimleri, bu dünyada yaşarken bitiremedikleri işlerin tamamlanması, kötü davranışlarının ve kötü düşüncelerinin telafi edilmesiyle mümkündür.**

Dr. Steven Farmer bizleri atalarımızdan gelen karmayı iyileştirme yollarını keşfetmeye davet ediyor. Sizi sınırlayan sağlıksız aile kalıplarından sıyırarak özgürleştirmenizi ve size miras kalmış, hatırlanmayı bekleyen hediyeleri ortaya çıkartmanızı ümit ederim.

Gretchen Crilly McKay, Şaman Öğrencisi,
Laguna Beach, Kaliforniya

GİRİŞ

Hayatımızın gidişatının hatırı sayılır bir bölümü genetik mirasımız ile şekillenir. Gerek gelişmiş gerekse ilkel birçok kültürde ailelerin soyağacına çok önem verilir. Atalara tapmak tüm dini inanç sistemleri arasında en yaygın inanıştır.

David Furlong, Atalardan Gelen Kalıpları İyileştirmek

Amerika'da Demokrasi kitabının yazarı Fransız Alexis de Tocqueville, 1830'larda Amerika Birleşik Devletleri'ni ziyaret ettiği sırada, "Bireysellik arttıkça, insanlar atalarını unutacaklar ve kendilerini yalnız hissetme alışkanlığı geliştirecekler. Böylece, kaderlerinin tamamen kendi ellerinde olduğuna inanacaklar," diyerek insanları uyarmıştır. Sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde değil, Batı kültürünün büyük bir bölümünde, bazı özelliklerimizin atalarımızdan geldiğini kabul etsek de, bu özelliklerin günlük hayatımızı ne şekilde etkilediği gerçeğini görmezden geliyoruz.

Bu gerçekle ilgili iki önemli faktör var: kültürel inanç sisteminde bireyselliğin önemi ve bizden öncekileri bilinçli bir şekilde kabul edip, onları onurlandırmak bir yana dursun, atalarımızın günlük hayatımızdaki etkilerini görmezden gelerek, şimdiye ve geleceğe odaklı yaşama eğiliminde olmamız. Atalarımızın izlerini DNA'larımızda ve ruhumuzda taşımakla kalmıyoruz, ileriki bölümlerde göreceğiniz üzere, atalarımız günlük hayatlarımızda çok önemli bir rol oynuyorlar. Bakış açımızdaki ufak değişiklikler sayesinde ve atalarımızın hayatlarımızı tahminimizden çok daha fazla şekillerde etkileyebildikleri gerçeği ile yüzleşerek işe başlayabiliriz.

Atalarınızın etkilerine kendinizi açtığınız zaman, onların size bir şeyler öğretebildiklerini, size rehberlik edebildiklerini, sizi koruyup, iyileşmenize yardım ettiklerini göreceksiniz. Onlar, biz bilmeden cesaret verirler, bizi dinlerler, çağırdığımızda bizi duyarlar, empatik olarak ve derinden bizi anlarlar. Kişiler öldüklerinde, insan olmaya dair ruhsal anılarını unutmazlar. Tüm sevinçleri, kalp sızıları, zevkleri ve hayal kırıklıklarını daha geniş bir ruhani bakış açısıyla hatırlarlar.

Atalarınızın size nasıl yardım ettiğini öğrenmenin yanı sıra, sizin onlara nasıl yardım edebileceğinizi de öğreneceksiniz. Kişiler, ruhlar dünyasına geçerken, hayatlarındaki iyileşmemiş duygusal, zihinsel ve fiziksel yaralarını da sonraki boyuta taşıyabilirler. Ölüm sonrasındaki gelişimlerine devam edebilmeleri için, onların bu yaralarını iyileştirmelerine yardımcı olabilirsiniz. Siz yardım ettikçe, bunun sadece kendinizi değil gelecek nesilleri de nasıl pozitif bir biçimde etkilediğine şahit olacaksınız ve bu sayede gelecek nesiller ailenizden gelen sağlıksız kalıpları devam ettirmemiş olacaklar. İyileşme isteğiniz sayesinde atalarınızın da kendi ruhsal gelişim yollarında nasıl daha rahat ve hızlı hareket ettiklerini ve onların da kendi atalarından kalan yüklerini serbest bıraktıklarını göreceksiniz.

Karma kelimesi Sanskritçeden gelir ve eylem, iş anlamındadır. Hinduizm ve Budizm'de ise hareketlerinizin, bu hayatta ya da bir başka reenkarnasyonunuzda, size iyi ya da kötü şekilde geri dönmesi anlamında kullanılır. Ayrıca, yazgı ya da kader anlamlarını da taşır. Bu bağlamda, *atalardan gelen karma*, fiziksel, duygusal, davranışsal ve zihinsel özelliklerin ve niteliklerin, pozitif hayatın ve negatif hayatın atalarınızdan miras kaldığı ve bu özellikleri DNA'larınızda ve ruhunuzda taşıdığınız anlamına gelir.

Atalardan gelen karma kalıcı olarak içinize yerleşmiş bir olgu değildir, azim ve sabırla üzerinde çalışıldığı takdirde değiştirilip, iyileştirilebilir. Sadece değişime ve iyileşmeye istekli olmanız gereklidir. *A Course in Miracles* (Mucizeler Üzerine Bir ders) der ki: "İyileştiğim zaman tek başıma iyileşmiş olmam" (Ders 137). Bu kitapta anlatılan yöntemleri kullanarak kendinizi iyileştirmeye

başladığınızda göreceksiniz ki iyileşme eylemi gelecek nesillere uzandığı gibi sizden önceki nesillere doğruda uzanacak.

Eski ve çağdaş şamanik ve yerel kültürlerde olduğu kadar diğer modern kültürler de, kendi içlerindeki ibadetlerinde ve inançlarında atalarına yer verirler. Bu kitapta, kültürlerin ne şekilde atalarıyla özdeşleştiklerine ve günlük hayatlarında içsel olarak atalarıyla nasıl bağ kurduklarına dair örnekler göreceksiniz. İnanıyorum ki bu örnekler sayesinde, kendi atalarınızla olan ilişkiniz hayatınızı zenginleştirecek ve onların rehberliğinden ve bilgeliğinden faydalanacaksınız.

Ataların onurlandırılması ve yaşayanların hayatlarında ruhsal güçler olarak kabul edilmeleri inancı dini doktrinler tarafından saptırılmıştır. Atalara saygı duyma görüşü de (ironik bir şekilde "Yeni Çağ" olarak adlandırdığımız diğer eski geleneklerde olduğu gibi), Tanrı ile direkt irtibat halinde olmanın şeytanın ya da kafirlerin işi olarak kabul edilmesi gibi hiçe sayılmıştır. Bunun aksini düşünmek, yapmak ise daha az gelişmiş zümrelerce yobazlık olarak görülmüştür. Böylece Batı kültüründe, atalarımızın var olan ve bize yakın birer ruhani güç olduğu fikri sekteye uğramıştır.

Çağımızda, atalarımızla olan ilişkimizin varlığını kabul etmek ve onu geliştirmek, şimdiye kadar olduğundan çok daha önemli ve hatta hayati bir meseledir. Gelişimimizin bu evresinde, içinde yaşadığımız fiziksel dünyayı hareket ettiren yaşam gücü ile bağlantıda olmak ve onu takdir etmek için gözlerimizi, zihinlerimizi ve kalplerimizi açmak, görülen ve görülmeyen tüm varlıklarla olan yakın bağımızı deneyimlemek üzere çağrılıyoruz. Doğal yaşamla olan ilişkimizi gözden geçirmemiz gerektiği, ruhlarımızın amacına hizmet etmeyen ve evrensel birliğin, insanların, hayvanların, bitkilerin; dünyanın tüm çocuklarının yararına olmayan tutum ve davranışlardan kendimizi özgürleştirmemiz gerektiği bize hatırlatılıyor.

İnsan bilincindeki bu hızlı değişimde ilerlerken ve dünyada dramatik değişiklikler olurken, bizden önce bu yolları yürümüş olanlardan bir şeyler öğrenebiliriz. Manevi inancınız ve ibadet

şekliniz ne olursa olsun, atalarınızdan gelen mirasınızla bilinçli olarak bağlantı kurmak ve onları hayatınızın bir parçası haline getirmenin zamanı gelmiştir. Dünyayla olan ilişki dengesini düzeltmemizde en büyük yardımcı bizden öncekilerdir. Onlar gelecek nesiller için endişe duydukları için bize yardım etmek istiyorlar. Dünyadaki bu dengenin bekçileri olacak olan yeni nesilleri korumalıyız. Atalarımız bize yardım etmek istiyorlar. Tek yapmamız gereken, onlara hak ettikleri alakayı göstermek ve onların yardımını kabul etmek.

Basit. Ve göreceksiniz ki başarması da o kadar zor değil.

Ben Amerika'nın kalbinde, Iowa eyaletinde büyüdüm. On iki yaşındayken ailemle birlikte Kaliforniya'ya taşındık. Zaman zaman kiliseye gitsek de güçlü bir din inancım yoktu. Batı kültüründe büyüyen birçoğumuz gibi bende hayatımın ilk evrelerinde ata, soy kelimelerinin ne demek olduğu ya da ne anlama geldiği hakkında pek düşünmedim. Büyükannem ve büyükbabam öldüğünde hatta kendi annem ve babam öldüğünde bile onları atalarım olarak görmedim. Büyük büyükannem ve büyük büyükbabam ve hatta biyolojik ve ruhsal olarak bağlı olduğum atalarım olmasına rağmen uzak akrabalarımı dahi atalarım olarak düşünmedim. Benim için onlar sadece ölmüş uzak akrabalarımdı. Açık ve net, onlar ölmüş gitmişlerdi ve o zamanki hayatımla hiçbir ilgileri yoktu.

Üniversiteyi bitirdim ve sonunda lisanslı evlilik ve aile danışmanı oldum, bu da eyalet kanunlarınca bana psikoterapi uygulayabilme yetkisi veriyordu. Yıllar boyunca çok başarılı bir psikoterapi merkezim oldu. O zamanlarda, her ne kadar müşterilerimin yakın aile çevresi haricindeki akrabalarıyla ilgilenmemiş olsam da, çoğunun sorunu aile dinamikleri neticesinde oluşmuştu. Açıkça belliydi ki müşterilerimin zihinsel ve duygusal olarak iyileşebilmeleri için, gelişme çağında içinde bulundukları aile ortamının incelenmesi gerekiyordu.

Profesyonel eğitimime, aile sistemleri, hipnoterapi, gestalt terapisi, bilişsel davranış terapisi, EMDR (Göz Hareketleriyle

Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme), nefes çalışmaları (özellikle Vivation tekniği), Somatik Deneyimler ve daha birçok psikoterapi teknikleri ile devam ettim. Bu eğitimlerin yanında, tam anlamıyla kendim olmamı engelleyen konular üzerinde kendi şifa çalışmalarımı da yapmaya devam ettim. Davranışsal, duygusal ve zihinsel iyileşme hakkında mümkün olan her şeyi öğrenmeye ve keşfetmeye kendimi adamıştım. Bütün çalışmalarım sonucunda vardığım nokta; en kalıcı ve kapsamlı iyileşmenin gerçekleşebilmesi için ruhsal iyileşmenin yani Büyük Ruh'tan ayrılmışlık yanılgısının sonucu olarak oluşan yaranın iyileşmesinin gerektiği oldu. Böylece, olaylara bakış açım ve psikoterapi yöntemlerim değişti. Danışanlarım, varoluşları ve maneviyatları ile ilgili sorgulamalarını gündeme getirdiklerine, onlara ruhsal ve dini felsefeleri hakkında kendi inançlarımı empoze etmeden konuşabilir hale geldim.

1990 yılında, Jade Wah'oo Grigori adında bir arkadaşım sayesinde Şamanizm öğretisi ile tanıştım. Derinlerde bir yerlerde saklı kalmış bir aşinalık kıvılcımı içimde çaktı. Dünya Şamanı olan Jade Wah'oo Grigori ile Toastmasters grubumun üyelerinden bir tanesinin misafiri olarak tanışmıştım. Örülmüş bir bıyığı, çok uzun saçları, bir sürü sembolle süslü taşlanmış deri bir yeleği ve derin ama keskin bakan gözleri vardı. Tuhaf bir adam olduğunu düşünmüş olsam da, aynı zamanda bu farklı görünüşlü adamdan etkilenmiştim. Birkaç hafta sonra kendisinin yönettiği bir şaman seremonisine katıldım. Rahatsız olmuştum ama merakım artmıştı. Şamanizm'e olan ilgim ileriki zamanlarda devam etti ve Jade çok yakın arkadaşım oldu.

Birkaç yıl sonra, Şamanizm Araştırma Vakfı (FSS) üyelerinden Michael Harner ile birlikte Şamanizm'in Özü isimli ilk eğitimime katıldım. Eğitimin bitiminde artık misyonu olan bir kişiydim ve Şamanizm üzerine çok çeşitli eğitimler almaya devam ettim. Tibet Şamanizmi, Kelt Şamanizmi, Hawaii Şamanizmi (Huna) ve üç yıl süren İleri Şamanizm dahil, Şamanizm Araştırma Vakfı tarafından düzenlenen birçok eğitime katıldım. 1995 yılında Kaliforniya'nın Big Sur bölgesinde, hayatımı değiştiren ve kararlı bir

şekilde Şamanizm yolunda ilerlememi sağlayan yoğun bir şaman inisiyasyonu deneyimledim.

Şamanizm ve şamanik iyileşme üzerine çalışmalarım zamanla atalarımız ve onların günlük hayatımızdaki etkileri fikriyle birleşmeye başladı. Atalarınızla aktif bir ilişki kurmanız ve bu ilişki neticesinde gelişecek olan iyileşme ve diğer faydalı durumlardan yararlanabilmeniz için Şamanizm öğretisini takip ediyor olmanız tabi ki gerekmiyor. İnanıyorum ki bu kitabı okuduktan sonra, atalarınızla çalışmak, ruhsal çalışmalarınız içinde önemli bir yer alacak ve yardım istediğiniz diğer ruhsal rehberlere bir yenisini ekleyecek.

Siz almayı kabul ettiğiniz sürece, ruhsal rehberler çok farklı yol ve şekillerde sizin önünüze çıkacaklar. Bazen başmelekler olarak, bazen boyut değiştirmiş ustalar olarak, bazen ruh hayvanları olarak bazense ruh bitkileri olarak çok çeşitli ve çok farklı şekillerde rehberlik alacaksınız. Ruhsal rehberliği alma şekliniz ne olursa olsun, atalarınızdan gelen yardımla, hayat yolunda daha kolay ve daha güveli yürüdüğünüzü göreceksiniz. Onlar insan formunda yaşamanın nasıl bir his olduğunu hatırlıyorlar ve şu anda size yardım edebilecek çok daha geniş bir bakış açısına sahipler.

Eğer bazen bu dünyadan göçmüş bir yakınınızın sizinle irtibat kurmaya çalıştığı hissine kapılıyorsanız ya da birisi öldüğünde ne olduğunu merak ediyorsanız bu kitapta yazılanları etkileyici bulacaksınız ve bir o kadar da size yardımcı olacak. Eminim ki, bu kitapta yazılanlar ruhsal gelişiminize katkıda bulunacağı gibi, ölüm hakkında ve ruhların gelişimi hakkında daha huzurlu düşüncelere sahip olmanızı sağlayacak. Daha da önemlisi atalarınızın varlığını bilecek ve hissedeceksiniz.

Kitabın içerisinde atalarınızla iletişim kurmaya başlamanıza yardımcı olacak bir sürü egzersiz bulacaksınız. Öncelikle kitabı baştan sona dikkatlice okumanızı öneririm. Okurken, uygulamak istediğiniz egzersizleri not alın ve kitabı bitirdikten sonra her bir egzersizi zaman ayırarak uygulayın. Kitaba başlarken bir günlük edinin ve okudukça düşüncelerinizi, fikirlerinizi ve özellikle

egzersizler sırasındaki deneyimlerinizi günlüğünüze yazın. Dualarınız ve egzersizleriniz vasıtasıyla atalarınızla kurduğunuz iletişim deneyimlerinizi yine günlüğünüze not edin. Her ne kadar zorunlu olmasa da günlüğünüzü el yazınızla tutmanızı tavsiye ederim. El yazısı daha direkt ve gerçekçi bir yöntemdir.

Okurlar İçin Not

Bu kitap, bilgi içerikli bir rehber olarak hazırlanmıştır. Hiçbir şekilde teşhis koyma, tedavi etme ya da reçete maksatlı yazılmamıştır. Tüm medikal ve psikolojik sorunların belirtileri ve tedavisi içi her zaman bir doktora ya ad yetkili bir tıbbi kuruluşa başvurulmalıdır. Bu kitapta yer alan bilgileri ne şekilde kullandığınız hakkında ya ad sağlık sorunlarınız ile ilgili, kitabın yazarı ve/veya yayıncısı hiçbir sorumluluk kabul etmez.

BÖLÜM 1

Atalarımızla Tanışma

Eve yani kendimize varana kadar, insanın kafasını karıştıran ve şaşırtan bir möbius şeridi gibi, bizden önce gidenlerin hayatlarına geri gideriz.

Colum McCann, TransAtlantik

İlk bölümde ataların, dünya çapında birçok insanın hayatlarında nasıl büyük bir yere sahip olduklarını inceleyeceğiz. Çeşitli kültürlerde, ataları onurlandırmak üzere gerçekleştirilen törenleri, hepimizin bildiği ve Batı'da kutlanan bir bayramı inceleyeceğiz. Atalarımızı üç bölüme ayırarak bu bölümler hakkında bilgiler paylaşacağız ve her bir bölümün farklılıklarını göreceğiz.

Bu bölümün sonunda, kendi atalarınızla olan ilişkilerinize daha büyük bir farkındalıkla bakabilecek ve günlük hayatınızda onlarla ne şekilde irtibat kurabileceğinizi öğreneceksiniz. Atalarınızla bilinçli bir şekilde irtibat kurabilmeniz için hazırlanmış olan egzersizleri teker teker ve dikkatle uygulayarak neler deneyimlediğinizi not edin.

1

Atalara Saygı Sunmak

Atalarımıza uzanan yolu aydınlattığımızda, bize ulaşmalarına ve kendilerini ortaya çıkarmalarına fırsat sunarız... bazen bu fiziksel olarak bile gerçekleşebilir.

Raquel Cepeda, Bird of Paradise, (Cennet Kuşu)

Atalara saygı duymak dünyanın her yerinde kabul gören bir olgudur çünkü fiziksel olarak aramızda olmasalarda hayatlarımızdaki etkilerinin devam ettiğine inanılır. Kişinin kendi soy ağacındaki atalarıyla irtibatını devam ettirmesi, onların dualarını ve korumalarını alması için aile bireyleri düzenli olarak dua ve kutsal olduğuna inanılan ritüeller yoluyla atalarına saygılarını sunarlar.

Atalara saygı sunmak, çoğunlukla tanrı ya da tanrılara yapıldığı gibi bir tapınma eylemi değildir. Fred amcam ve büyükannem Louise öldükleri zaman birdenbire aziz ya da tanrı olmadılar. *Tapınmak*, tanrıya olan hürmet ve hayranlığı belirten bir his ya da ifade biçimi anlamına gelir. Öte yandan saygı sunmak, büyük bir hürmet hissi olarak tanımlanır. Bu iki kavram arasındaki farkı anlamak atalarımıza ve atalarımızın ruhlarına bakış açımızı değiştirebilir. Birçok kültürde olduğu gibi, atalarımızı hayatları-

mızın ve ruhsal yolculuğumuzun bir parçası haline getirmenin zamanı geldi. Bilinçli olarak atalarımızla bağlantıya geçerek ve onlarla birlikte çalışarak kendimizi, ailemizi ve Dünyayı iyileştirebilmek büyük bir zenginliktir.

Atalarımızın dört şeye ihtiyacı vardır: kabul görmek, doğrulamak, anlamak ve affetmek. Bu dört şeyi onlara sunabilirsek, atalarımız doğal olarak hayatımızın önemli bir bölümünde yer alacaklardır. Atalarımız, bize yardım edebilmenin tüm yollarını deneyeceklerdir. Ruhsal rehberler, öğretmenler olarak ve hem şifa verenler hem de şifa alanlar olarak bize hizmet edeceklerdir. Onlarla yapacağımız çok çeşitli çalışmalar sayesinde ailemizdeki sağlıksız kalıplar zincirinden kendimizi kurtaracağız. Ailenizdeki sağlıksız kalıpların bazılarını şimdiye kadar kendiliğinizden keşfetmiş olabilirsiniz. (Eğer kendi kendinize keşfedemediyseniz üzülmeyin, kitap boyunca bunu ne şekilde yapabileceğinizi öğreneceksiniz.)

Egzersiz

Atalarınızla olan Bağlantılarınızı Gözden Geçirmek

Birkaç dakikanızı ayırarak, kaybetmiş olduğunuz sevdiklerinizi onurlandırmak için neler yaptığınızı günlüğünüze yazın. Kendinizi en çok kime yakın hissediyorsunuz? Onların hayatınızdaki etkilerini herhangi bir şekilde hissettiniz mi? Atalarınızdan herhangi birisiyle aranızda tamamlanmamış, yarım kalmış bir işiniz var mı? Hiçbir ilişkinizin olmadığı atalarınız var mı? Atalarınızdan nasıl hediyeler, nasıl dualar aldınız? Atalarınızdan biri ya da birkaçının sizi koruduğunu hissettiğiniz oldu mu? Eğer hissettiyseniz ilk aklınıza gelen isim nedir?

2

Kültürel Bakış Açıları ve Uygulamalar

Tüm kültürlerin atalarına bakış açıları çeşitlilik gösterir. Hürmet etmekten daha kapsamlı inanç sistemlerine ve uygulamalara, modern toplumlardan, geleneksel kültürlere kadar her toplumun kendine özgü ve farklı saygı duyma anlayışı vardır. Ancak bazı olgular evrensel olarak her toplum için geçerlidir:

- Atalarımızın ve diğer ruhani varlıkların bulunduğu bir başka boyut vardır.
- Atalar kendilerinden sonra gelmiş ve gelecek nesillerin hayatlarında önemli rol oynarlar.
- Atalarımız sayesinde aile gelenekleri devam eder.
- Atalar ailelerini korurlar.
- Ataları onurlandırmak ve onlardan gelecek hediyeleri kabul etmek için belirli zamanlarda adakta bulunulur.
- Atalar, insanlar ve ruhsal sistemler arasında aracı olarak hizmet ederler.
- Unutulduklarında atalarımız sorun yaratabilirler.
- Sonraki hayatta atalarımız daha geniş bir bakış açısına ve içgörüye sahip olurlar.

- Atalarımız kendilerine has özelliklerinin bazılarını, yaralarını ve karakteristik özelliklerini sonraki hayatlarına da taşırlar.
- Atalarımız bizlerin iyileşmesine yardım ederler ve bizler de onların iyileşmelerine yardımcı oluruz.

Atalarımızın, yaşayanlar üzerindeki etkilerine dair dünyadaki çeşitli kültürlerden örneklerini aşağıda bulabilirsiniz. Bu bilgiler çok kapsamlı olmasada atalara saygı sunmak kavramı hakkında size çeşitli fikirler verecektir.

Çin Gelenekleri

Çin'de atalara saygı sunmanın çok kapsamlı bir tarihçesi vardır. Zhou hanedanlığı (İ.Ö. 1046-256) sırasında oluşan Konfüçyanizm ve Taoizm akımlarına ve eski dinlerin revize edilmelerine kadar, atalar büyük önem görerek, önceki dinlerin tanrılarıyla birlikte anılırlardı. İnanışa göre ataların varlığı bir ailenin istikrarını etkilerdi.

Konfüçyanizm, Tao'yu takip ederek (Yol "The Way"), yin ve yangın, karanlığın ve ışığın, erkek ve dişinin sonsuz dansı ile uyum içerisinde olma fikrine önem verdi. Bazen "Cennete Giden Yol" olarak da yorumlanan Tao, gizemli ve büyülü güçlerin her şeyin özünü oluşturduğu inancını temsil etti. Konfüçyanizm'in temellerinden biri, hem hayatta olan hem de ölmüş olan aile bireylerini, hürmeti ifade eden çeşitli ritüeller yoluyla onurlandırmaya dayanıyordu.

Taoizm, Konfüçyanizm ile aynı zamanlarda ortaya çıktı. Taoizm, Tao'nun doğal bir ritmi olduğunu ve ancak doğa ile uyum içerisinde yaşayarak Tao'yu anlamanın mümkün olduğunu söyler. Kişi ancak, doğal kanunları anlayarak ve bilerek, her şeyin içinde var olan Tao'nun değerini anlayabilir. Her iki inanış da büyüklere, özellikle anne, baba, büyükanne ve büyükbabaya hürmet etmenin ve saygı göstermenin önemini vurgular.

Birçok kültürde, ataların sonraki hayata geçtikten sonra da ailelerine göz kulak olmaya, onları korumaya devam edeceğine

ve ölmüş büyüklerin, yaşayanların kaderini etkileyebildiklerine, çocuklarına bilgelikleriyle rehberlik ettiklerine inanılır. Bunun karşılığında, yaşayanlar atalarının hatıralarına, yapmış oldukları işlere ve fedakarlıklara karşı saygı duymalıdırlar. Ruhları mutlu kalan ve onurlandırılan atalar, karşılığında yaşayanlara dua ederler.

Onurlandırma, ölen kişinin cenazesinde başlar. Kişiye ait olan çeşitli objeler, havlu, diş fırçası, tarak ve hatta bilgisayar, ölen kişiyle birlikte tabuta yerleştirilir ya da feda etmeyi temsilen yakılır. Cenazenin ardından, ölünün onuruna bir sunak hazırlanır. Sonraki hayata olan yolculuğunun iyi ve rahat geçmesine yardımcı olmak içinde bu sunağa her gün adaklar yerleştirilir. Sevdiği yiyecekler (genellikle meyve ve sebze), şarap ve hatta bazen para sunağın önüne yerleştirilir. Para, kağıt parçalarını sembolize eder ve ruh parası olarak adlandırılır. Çoğunlukla ölen kişiye ulaşabilmesi için yakılır. Bu sunakta ayrıca ölen kişinin resmi ile bir hatıra plaketi bulunur.

Birkaç hafta sonra, sunak kaldırılır ve ölen kişinin adı, doğum ve ölüm tarihleri kişinin anısına hazırlanan tahta bir tabletin üzerine kazınır. Daha sonra bu tablet, ailenin diğer ölmüş fertlerine ve atalarına ait tabletlerin de bulunduğu başka bir sunağa yerleştirilir. Ayrı bir tahta tablet ise aile türbesinin bulunduğu tapınağa yerleştirilir.

Yaşayanlar, düzenli olarak mezar ziyaretlerine giderek ya da her yıl düzenlenen çeşitli törenlerle ölmüş aile fertlerini ve atalarını onore etmeye devam ederler. Ölülerin aşağı dünyadan ziyarete geldiği inancı ile düzenlenen Hayalet Festivali, ölüler için kutsal bir gün olduğuna inanılan ve ilkbaharın ortasında kutlanan Mezar Süpürme Günü bu törenlere örnek olarak verilebilir. Her iki festivalin de ortak noktası ataları onurlandırmaktır.

Afrika Gelenekleri

Afrikalı toplumların çoğu insanları üç kategoriye ayırır: hala dünya üzerinde hayatta olanlar, sasha ve zamani. Yakın geçmişte ölmüş ve dünyada hala yaşamakta olan aileleri olanlara sasha

yani yaşayan ölüler denir. Sasha'lar tamamen ölmüş sayılmazlar çünkü hayatta olan akrabalarının hatıralarında yaşamaya devam etmektedirler. Yaşamakta olan aileleri diledikleri zaman onları zihinlerinde canlandırabilir, sanat ve anekdotlar yoluyla onları yaşatmaya devam ederler. Ölen kişiyi birebir tanıyan son insanda öldüğünde sasha artık zamani yani ölü olur. Diğer atalarımız gibi zamani'ler de unutulmazlar ve saygı görürler. Birçoğu isimleriyle hatırlanabilir. Ama onlar yaşayan ölüler değildirler. Arada fark vardır.

James W. Loewen, Lies My Teacher Told Me, (Öğretmenimin Bana Anlattığı Yalanlar)

Tüm diğer kültürlerde olduğu gibi, Afrika kültüründe de atalara saygı duymak, hürmet etmek onların sonraki hayatta rahat etmelerini sağlamak amacıyla ve yaşayanların onların rehberliğinden faydalanabilmeleri için önemlidir. Atalara saygı duymanın bir başka nedeni ise, bu olgunun aileyi bir arada tutması ve gelecek nesillerin devamlılığını sağlamasıdır. Belirli bir bölgede yaşayan ve müşterek mirası paylaşan topluluklarda bu tarz ritüeller ve uygulamalar toplumun içindeki birliği ve refahı sağlamaktadır. Atalar dualar, adaklar ve kurbanlar yoluyla onurlandırılırlar.

Afrika ülkelerinin çoğunda gelenekler çok eskilere dayanır. Kuzey Afrika'nın Müslüman ağırlıklı olması sebebiyle bu bölgenin dışında kalan ülkelerde atalara saygı sunma ritüellerinde Hıristiyan adetleri baskın rol oynar. Bir Tanrı olduğu (birçok formda olan Tek Tanrı) ve Tanrı'ya tapılma olgusu olsa da, bu ulu kudretle kişisel bir ilişki kurulmaz. Tanrı her şeyin yaratıcısıdır ama basit ölümlülerin dualarını duyamayacak kadar yukarılardadır. Bu sebeple Afrika kültüründe dualar, atalar aracılığı ile Tanrı'ya iletilir.

Yaşayanların atalarıyla interaktif bir ilişkisi vardır, birbirlerini etkileyebilirler. Enerji akışı her iki yöne de gerçekleşir ve yaşayanlarla ölüler arasındaki bağlantı süreklidir. Bir yıl geçtikten sonra, çoğunlukla KwaZulu-Natal bölgesinde yaşayan Güney Afrikalı Zulular, ritüellerle ölmüşleri evlerine buyur ederler. Evin

bir bölümü ölmüş olanlar için ayrılır ve atalarının, üzerine oturabilmesi için içeriye büyük bir ağaç dalı getirilir. Ataların, yaşayanlara rehberlik ettiklerine, onlara destek olduklarına inanıldığı gibi aynı zamanda cezalandırma güçlerinin de olduğuna inanılır. Bu sepeple, ataların iyi dileklerini ve dualarını alabilmek için yaşayanlar onları memnun etmeye çalışırlar. Ataların bir ailenin, içinde yaşanılan toplumun, kanunların, örf ve adetlerin koruyucusu olduklarına, yaşayanları kollayarak düzenin ve geleneklerin devamını sağladıklarına inanılır. Eğer düzen bozulursa, atalar yaşayanlar için hastalıklar ve çeşitli zorluklar yaratabilirler.

Gretchen Crilly, *sangoma* adı verilen geleneksel bir Afrika şifacısı olarak başka bir deyişle, bir Afrika Şamanı olarak yetiştirildi. Bir röportajımız esnasında kendisi şunları aktardı:

> **Bir problemle karşılaşıldığında, yerli bir sangomaya gidilir. Sangoma eski bir kehanet aracı olan kemikleri fırlatarak, sıkıntıda olan kişinin atalarıyla irtibata geçer ve sorunun kaynağını öğrenir. Bir arkadaşımın oğlunun hasta olduğunu ve bir sangoma'ya götürüldüğünü hatırlıyorum. Sangoma kemikleri yere fırlatmış ve çocuğun atalarıyla irtibata geçme ritüelini gerçekleştirmişti. Atalar çocuğun adının yanlış konulmuş olduğu bilgisini paylaşmışlardı!**

Gretchen sözlerine, "Sangoma çocuğun adonon 'Şef' manasına gelen bir isim olması gerektiğini söyledi. Saha sonra çocuğun adı değiştirildi ve hastalık ortadan kalktı," diyerek devam etti.

İyileşme, yaşayanlardan ölülere ya da ölülerden yaşayanlara şeklinde her iki yönde gerçekleşebilir. Eğer ölen kişi geride bir karışıklık bırakıyorsa, bu karışıklığın bir kısmını sonraki hayata da taşır. Ölülerin ölümden sonraki yolculuklarında gelişimlerine devam edebilmeleri için yaşayanlar, çeşitli ritüeller ve teskinler yoluyla, onların iyileşmelerine yardımcı olabilirler. Bu sayede tüm aile ve toplum özellikle de gelecek nesiller bu iyileşmeden faydalanabilirler.

Atalar her ne kadar kendi aile bireylerinin iyiliği için çalışıp onları gözetseler de, tüm aile bireyleri ile benzer ilişkiler içinde olmazlar. Geleneğe göre, ailenin yaşlıları, atalarla direkt ve yakın ilişkiler kurmaya daha yetkilidirler. Yaşlıların rolü sadece atalarla irtibat kurmak değil aynı zamanda atalar ve aile bireyleri arasında bir köprü görevi görmektir.

Hawai Gelenekleri

Hawai geleneklerinde ölüleri onurlandırmak daha karmaşık bir durumdur. Burada anlaşılması gereken üç terim vardır; *ohana*, *akua* ve *aumakua*.

Ohana (o-HA-na) kelimesi, aile manasına gelir. Çoğunlukla bizlerin Batı kültüründe yakın aile olarak algıladığı bu kavram esasında çok daha derin anlamlar içerir. *Ohana*, kan bağımız olan kişilerin yanı sıra, *aloha* yani sevgi ve merhametle bağlı olduğumuz daha geniş bir topluluğu kapsar. Ada kültüründe, bu örnekte olduğu gibi, insanlar arasında geleneklere ve göreneklere dayalı daha derin bir bağ vardır. Toplumun iyiliği *ohananın* temeline bağlıdır.

Akua (ah-Koo-ah) Hawai tanrılarına verilen isimdir. Eski Hawaililerde, Ku, Kane, Lono ve Kanaloa ismindeki dört büyük tanrının dışında 400,000'in üzerinde tanrı ve tanrıça vardı. Her tanrının kendine özgü yetileri vardı (bu yetiler çoğunlukla birden fazla idi) ancak bizim buradaki amacımız, tanrıların Hawai halkının kendi atalarıyla nasıl bir ilişki içerisinde olduklarını anlamak.

Hawai kültüründe *Akua*, yani tanrılar, kavramsal ya da mistik bir olgu olmaktan ziyade deneyime dayalı kavramlardır. Örneğin tanrılar, toprak, rüzgar, okyanus ve volkanlarla sezgisel olarak iletişim kurabilirler. Büyük Hawai adasındaki volkanla ilişkilendirilen ve en çok bilinen tanrıça *Pele*'dir. Eskilere göre, ne Pele volkanı temsil eder ne de volkan Pele'yi. Aksine Pele, volkanın ta kendisidir. Bu, tanrı ve tanrıçaların sadece kişilerin inançlarında değil aynı zamanda yaşanılan toprağın bir parçası olduğuna dair örneklerden sadece bir tanesidir.

Aumakua, ilahi kabul edilen atalara verilen isimdir ve *ohananın* doğal bir uzantısı olarak kabul edilir. Aumakua'lar, kendi nesillerini gözetmek ve korumakla görevli oldukları gibi, günlük hayata dair konularla ilgili onlardan yardım istenebilir. Aloha ruhunu kabul edip ona saygı duyanları severler ve kötü davranışlar sergileyenleri uyarırlar. *Kapu* yani toplumun tabularını yıkan kişileri cezalandırır ve hatta bazen onların üzerine hastalık salabilirler.

Aumakua ile iletişimde olmak günlük hayatın bir parçasıdır. *Aumakua* ailedir ve ne kadar güçlü olsada *akua* değildir. *Aumakua* kendi neslinden olan kişilerle, rüyalar ve medyumlar vasıtasıyla iletişime geçebilir, hayvan, bitki ve hatta mineral formunda onlara gözükebilir. Genellikle, ailenin belirli bir canlı türü ile olan bağını temsil eden bir hayvan formunda görünürler. Hem *akua* hem de *aumakua*, hayvan, bitki ya da mineral formunda bedenlenebilir. Rehber hayvanlar, en çok görülen iletişim şeklidir.

İleri yaşlarının büyük bir kısmını Hawai'de geçirmiş olan bir arkadaşım kendi *aumakua* deneyimini benimle paylaşmıştı. Onun rehber hayvanı Pueo isimli bir Hawai baykuşuydu. Adanın bir başından diğer başına giderken Pueo'nun onu takip ettiğini fark etmişti. Pueo'nun kendisine ya da kendi soyundan birisine gözükmesi rehberlik ve koruma işaretiydi. Ancak Pueo'nun kendi soyunun dışında birisine gözükmesi ölüm haberi demekti.

Birkaç yıl önce Kona'da bir şaman seremonisi düzenliyordum. Seremoniye katılan 120 kişi altı günlük bir eğitim programının sonunda bir sertifika alacaklardı ve eğitimin dördüncü günündeydik. Katılımcılar seremoni için hazırlanmışlar ve serbest bırakmak istedikleri bir özellikleri üzerine çalışmışlardı. Otelin yanındaki ufak koyda buluşup seremoninin bazı prosedürlerini tamamladıktan sonra, beşerli gruplar halinde suya yaklaşarak serbest bırakmak istedikleri her ne ise onu sembolize eden bir taşı ya da doğaya ait bir objeyi suya atacaklardı.

Birçok katılımcının belirttiği üzere muhteşem bir seremoniydi. Katılımcıların bazıları Pueo'nun sesini duyduklarını söylediler. Bunun altında yatan mesaj ve olayın anlamı programın sonuna kadar netlik kazanmadı. On kişilik eğitim kadrosundan olan

Paul, altı gün boyunca oldukça çelimsiz ve halsiz gözüküyordu. Herkesin ayrıldığı gecenin ertesi günü Paul'ü kaybettik. Sağlıklı gözükmediğini hepimiz fark etmiştik ancak Paul, bir doktora gözükmeyi reddetmiş ve ileri derece AIDS hastası olduğunu bizden saklamıştı. Pueo, bir ölümün yaklaştığı konusunda bizi uyarmıştı. Pueo'nun gözükmesi ve bizi uyarması kültürel olarak belirgin bir inanışa işaret etse de, baykuş görmek her zaman ölüm anlamına gelmez.

Geleneksel Hawai yerlileri birbirlerine, atalarına ve topraklarına derinden bağlıdırlar. Bir yazarın söylediği gibi, "Tüm Hawaililer için en önemli ata toprağın kendisidir. Efsaneye göre ilk Hawaili kalo (taro) isminde bir bitkidir. Bu sebeple, Hawaililer için büyük kardeşlerine yani toprağa bakmak, göz kulak olmak çok önemlidir." [(Who Are Native Hawaiians? (Hawai Yerlileri Kimlerdir?)]

Tüm etnik kültürlerde olduğu gibi, Hawaililer kendilerini doğal hayattan ayrı bir varlık olarak görmezler ve kendi soylarının dünyadaki her şey ile derin bir ilişki içerisinde olduğuna inanırlar. Soylarının en eski ve orijinal ataya yani toprağın kendisine dayandığını bilirler.

3

Ölülerin Kutsal Geceleri

Çoğu kültürün ölülerini anmak ve onurlandırmak için bir ya da birden fazla özel günü vardır. Daha önceden belirttiğimiz Çin'deki Hayalet Festivali ve Mezar Süpürme Günü, Japonya'daki Budist gelenekleri ve Hindistandaki atalara saygı sunma günü olan Pitru Paksha bunlardan bazılarıdır. Hristiyanların Azizler Yortusu ve Amerikalıların, ülkesine hizmet ederken ölen askerlerini andığı Anma Günü vardır. İnsanlar, ölmüş birisini hatırlamak, onurlandırmak için ölüm yıldönümlerinde onların mezarlarını ziyarete gidererek, mezarlarına çiçekler bırakır, mezarın etrafını temizlerler. Bazen evlerinde ölmüş kişiye ait bir sunak oluşturarak onlara saygılarını sunarlar.

Abim Walter yıllar önce vefat etti. Eşi Tu, her yıl Walter'ın doğum gününde onun mezarını ziyarete gider ve bazen çocuklarını hatta torunlarını da yanında götürür. En sevdiği şarabı bir kadehe koyarak, mezarının yanına bırakır ve bir kadehte kendisine alarak onun şerefine kadeh kaldırarak doğum gününü kutlar. Ayrıca en sevdiği yemeklerden birisinide götürür ve adeta bir doğum günü kutlaması gerçekleştirir.

Günümüzde, hala Paganlar ve Wiccalar tarafından kutlanmakta ve eski bir Kelt festivali olan Samhain ve Dia de los Muertos isminde, birbirinden farklı ancak bir o kadar benzerlikleri olan iki seremoni vardır. Her iki seremoni de Ekim sonu Kasım başı gibi aşağı yukarı yılın aynı zamanında kutlanır.

Birçok eski kültürde olduğu gibi, Keltler biz Batılıların aksine, mevsimleri lineer görmezler. Onlar için mevsimler, Yıl Çarkındaki belirli noktalardır. Kutlamalar, güneşin dünya etrafındaki yolculuğu ile doğru orantılıdır ve seremoniler mevsimleri onurlandırmak üzere düzenlenir. Samhain kutlamaları, 31 Ekim günü gün batımıyla başlar ve 1 Kasım günü gün batımına kadar sürer. Bu tarih, güneş ışınlarının azaldığı hasat mevsiminin sonu olduğu gibi aynı zamanda ataların ruhlarının onurlandırılma zamanıdır.

Samhain hakkında daha fazla bilgiyi *Sacred Ceremony*, (Kutsal Seromoni) isimli kitabımda daha derinlemesine anlatıyorum:

> **Bu zaman yaşayanların dünyası ile ölülerin dünyası arasındaki perdenin en ince olduğu zamandır. Ölülerin bizi ziyarete geldiği, bizimle iletişim kurmaya geldiği bir şölen gecesidir. Bitkilerden dökülen tohumlar toprağa düşerek, ısının ve ışığın bir kez daha içlerindeki hayatı ortaya çıkartmasını bekler. Samhain, eski Kelt kutlamaları arasında en önemlisi olmakla beraber aynı zamanda en az anlaşılanıdır. Samhain kelimesi "yazın bitişi" anlamına gelir ve dolayısıyla yılın en karanlık zamanının başlangıcıdır.**
>
> **Geleneksel Haloween kutlamalarının, Hristiyanların Azizler Yortusu'nda (1 Kasım) ve Tüm Ruhların Günü'nde (2 Kasım) olduğu gibi, kökleri eski Pagan ya da Kelt festivallerine dayanır. Günümüzde Haloween kutlamaları bazı orijinal doneleri içerse de asıl anlam ve amacından saptırılmıştır (235).**

Haloween zamanı çocukların kostümlerini giyip, kapı kapı dolaşarak şeker mi şaka mı demesi, bu mevsimsel olgunun esas amacına bir yakınlık, bir benzerlik teşkil eder. 1800'lü yıllarda bu olay tamamen farklı bir anlam taşırdı. Ölmüşler (ve periler) için yiyecekler ve diğer adaklar bırakılarak saygı ve sevgi sunularak onlara dünyada geçirdikleri zaman hatırlatılırdı. Eğer yapılmazsa ölmüşlerin kişileri hileye getireceklerine inanılırdı.

Samhain gecesi, İngilizce *hallowed* yani kutsal bir akşam olarak kabul edilirdi. Zaman içerisinde kısaltılarak *hallow-e'en* haline geldi. *Hallow* kelimesi Ortaçağ İngilizcesi kökenli olup "kutsal" anlamına gelir. Böylece bu gecenin ismi Halloween olarak kaldı. Yıl Çarkının bu zamanında bu dünya ile ölüler dünyası arasındaki örtü en ince halini alır ve böylece ölmüş olan atalarımız bu dünyaya geçerek bizi ziyaret ederler. Günümüzde Halloween bambaşka bir şekle bürünerek, ölmüş atalarımız, ürkütücü ve korkunç gulyabaniler, hayaletler olarak sembolize edilmektedir. Esasında, geleneksel inanışta, atalarımız asla ürkütücü değildirler ve onların ziyaretleri her iki taraf için de fayda sağlar.

Dia de los Muertos yani Ölüler Günü, 2 Kasım günü Meksika ve diğer Latin Amerika ülkelerinde kutlanır. Bu seremoni aslen iki günü kapsar. 1 Kasım ölmüş olan çocuklar için, 2 Kasım ise yetişkinler içindir ancak asıl kutlama 2 Kasım günü yapılır. Kutlamaların şekli ve amacı Samhain ile çok benzerlikler gösterir. Her iki kutlamada da ölülerin ziyarete geldiğine ve onlara saygı gösterilip, çeşitli yollarla onore edilmeleri gerektiğine inanılır.

Meksika'da yaşayan bir Amerikalı gazeteci olan Judy King, kutlamaları şu şekilde anlatır:

> **Bu kutlama Meksika halkının karmaşık kalıtım mirasına mükemmel bir örnektir. Günümüz Meksikalılarının inanışları, kendi Aztek, Maya ve İspanyol istilacılardan oluşan atalarından gelen karmaşık ve Hıristiyan inanışıyla harmanlanmış karışık bir kültürden oluşur. Ölülerin Günleri'nin kökeni Avrupa ve Meksika'nın eski tarihine dayanır. 18. yy.da kilise, 1 Kasım'ı Azizler Yortusu olarak ilan etmiştir. Azizler Yortusu, asıl ritüelin, Şehitleri ve Azizleri anma kısmına sahip çıkıp, Keltlerin ve Druid rahiplerinin iki bin yıllık geleneği olan hasat festivali ve yeni yılı 1 Kasımda kutlama olgusunu değiştirmek için kilisenin girişimidir. [King, "Los Dias de los Muertos (Days of the Dead)"/ (Kral, "Los Dias de los Muertos (Ölülerin Günleri)"]**

İspanyolların gelmesinden önce Aztekler ölülerini iki ay süren ve iki farklı festivalle onurlandırırlardı: sonbahar hasat festivali ve yeni yıl festivali. Hasat seremonileri, Mictecacihuatl yani Ölüler Kadını tarafından gözetilirdi. Kutlamalar ölmüşlere sunulan adaklar, çiçekler, yiyecekler, içecekler ve şahsi eşyalarla yapılırdı.

1 Kasımda yapılan ve eskilerden kalma bu kutsal kutlama, kilise tarafından kilise tarihindeki azizleri anmak üzere zorla değiştirilmiş, 2 Kasım gününü ise Tüm Ruhların Günü yani bireylerin ölmüş olan sevdiklerini onurlandırdıkları gün olarak ilan etmiştir. Dia de los Muertos festivalinin Hristiyan inançlarıyla birleşmiş olarak hala devam ediyor olması, Kilisenin bu girişiminde sadece kısmen başarılı olabilmiş olduğunun göstergesidir.

Egzersiz

Ataları Onurlandırmak için Yapılan Festivaller

Kendi ölülerinizi ne şekilde onurlandırdığınıza dair hatırladıklarınızı günlüğünüze yazın. Halloween'e ait iyi anılarınız mı yoksa korkutucu anılarınız mı var? Bu dönemde ölmüşlerinizi ne şekilde anmak ve onurlandırmak istediğinize dair kendi fikirlerinizi açıklayın. Bu kutlamalara nasıl yeni anlamlar yükleyebilir ya da ne yenilikler getirebilirsiniz? Ölmüş olan sevdiklerinizi hatırlayıp onlara saygınızı sunduğunuz başka özel günler var mı?

4

Üç Tip Ata

Avucunuzun içine dikkatlice bakarsanız, kendi ailenizi ve tüm nesebinizi görebilirsiniz. Şu anda hepsi hayatta ve varlar. Her biri sizin bedeninizde varlıklarını sürdürüyorlar. Siz, tüm bu insanların her birinin devamısınız.

Thich Nhat Hanh, Present Moment Wonderful Moment, (Şu an Harika Bir An)

Kendi yüzünüzün özelliklerini yakından ve dikkatlice inceleyin, sonra kendinizi anne ve babanızla ve hatta mümkünse büyükanne ve büyükbabanızla karşılaştırın. Anne ve babanıza, büyükanne ve büyükbabanıza benzeyen özellikleri ya da onlarda olan hastalıkları taşıdığınızı fark edebilirsiniz. Ailenizin sizin içinizde, hem DNA'nızda hem de ruhunuzda yaşamaya devam ettiğine dair oldukça fazla kanıt vardır.

Ataların ya da ataların ruhunun ne olduğuna dair çok çeşitli görüşler vardır ancak herkesin hemfikir olduğu nokta bu terimlerin ölmüş ve diğer tarafa, sadece perdenin diğer tarafına geçmiş olanlara ait olduğudur. Birçok insan atalarını biyolojik olarak

bağlı olduğu kişiler olarak görür ve bu tamamen doğrudur; ancak ben atalarınızla soyunuz haricinde de bir bağlantınız olduğu savını ortaya koyacağım.

Başlangıç olarak üç tip nesebiniz, atanız olduğunu düşünelim: biyolojik, bölgesel ve ruhsal.

Biyolojik Atalarımız

Nöro-anatomist Jill Bolte Taylor, *My Stroke of Insight* (İçgörü Felcim) isimli kitabında, insanların gen dizilimlerinin % 99.99 oranında tıpatıp aynı olduğunu söyler. Bu da demek oluyor ki DNA'larımızın sadece % 0.01 oranlık bir bölümü birbirimiz arasındaki farklılıkları içeriyor (My Stroke of Insight/İçgörü Felcim, 15). O kadar doğru bir tespit ki... Hangi etnik ya da kültürel geçmişe sahip olursak olalım birbirimizden farklı olduğumuzdan daha çok, aynıyız. Vücut yapınız, yüz özellikleriniz, ten renginiz bunlar ve bunlar gibi bir çok faktör mucizevi bir şekilde bir araya gelerek sizi oluşturuyor. Bu gezegen üzerindeki hiçbir insana benzemiyorsunuz fakat nasıl bir çelişkidir ki DNA'nız yoluyla diğer tüm insanlarla bağlantılısınız. % 0.01 oranındaki farklılıkların bazı özelliklerini daha iyi anlamak için en yakın atalarınız olan anne, baba, büyükanne ve büyükbabanıza bakabilirsiniz. Hem genetik hem de spiritüel olarak en çok bizden önceki son üç jenerasyonla güçlü bağlarımız vardır. Büyük ihtimalle bu kişilerin bir kısmını onlar hayattayken tanıma şansımızda olmuştur. Büyük büyük babanız gibi daha önceki nesilleri şahsen tanımamış olsanız da, onlar hakkındaki hikayeleri muhakkak dinlemişsinizdir.

Birisi yeni bebek sahibi olduğunda insanlar genellikle, "Aaa, aynı babasına/annesine/kız kardeşine/erkek kardeşine benziyor," gibi yorumlar yaparlar. Bebeğin ailesini andıran yönleri büyüdükçe dahada belirginleşir ancak yinede sadece atalarının fiziksel özelliklerini değil, psikolojik ve duygusal özelliklerini de kendi genetik yapısının içinde korur. Başka bir deyişle, size en yakın olan atalarınız sadece size fiziksel özelliklerini değil aynı

zamanda pozitif hayat özellikleri ile sağlıksız, size fayda sağlamayan özelliklerini ve kalıplarını da geçirirler.

Size en yakın olan üç nesille daha yakın biyolojik bağlantılar içerisinde olsanız da, birkaç nesil daha geriye gittiğinizde gen havuzunun giderek genişlediğini görürsünüz. Kendi anne ve babanızla başlayarak, atalarınızın sayısı her nesilde ikiye katlanır. On nesil öncenizde sizinle bağı olan 1.024 atanız olduğunu görürsünüz. Eğer yirmi nesil öncesine giderseniz, 1.048.576 atanız olduğunu keşfedersiniz. Hatta eğer yeterince geçmişe gidebilirsek, hepimizin ortak bir soyu paylaştığını görebiliriz. Ne de olsa hepimiz aynı gen havuzunda başladık. Her ne kadar genlerimiz açısından bize yakın olan nesillere benziyor olsak da, karakterimizin ve kişiliğimizin oluşmasında etkili başka faktörler de bulunmaktadır.

Egzersiz
Soyağacınızı İnceleyin

Günlüğünüzde, size en yakın olan atalarınızın her biri için bir sayfa ayırın. Her birisi için aklınıza neler geldiğini görebilmek için biraz düşünün: Anneniz, babanız, anneanneniz, annenizin babası, babaanneniz, babanızı babası, büyük büyükanneniz ve büyük büyükbabanız. Her birisinin fiziksel özelliklerini, kişiliklerini, onlar hakkında size anlatılan hikayeleri, sizin onlar hakkında hatırladıklarınızı ve onlar hakkında hatırlayabildiğiniz her şeyi düşünün. Şahsen tanımadığınız atalarınız için ise ya sayfanın başına isimlerini yazarak geri kalan kısmı boş bırakın ya da daha sonra aklınıza gelen detayları zamanı geldikçe not edin. Evlat edinilmişseniz ve öz ailenizi hiç tanımıyorsanız bile yine de kan bağınızın olduğu yakın ailenizin her birisi için bir sayfa ayırın.

Egzersizlerin ilerleyen evrelerinde biyolojik atalarınızla tanışacak ve onlarla iletişim kurmayı öğrenceksiniz. Bu bilgileri daha sonra size en yakın olan biyolojik atalarınız hakkında bir çizelge oluşturmak için kullanacaksınız.

Bölgesel Atalarımız

İkinci tip nesep ise aynı coğrafi bölgeyi paylaştığımız atalarımızdır. Onlar toprak ruhları olarak ya da yaşamış oldukları toprakları koruyan rehber ruhlar olarak ortaya çıkabilirler. Bazı kültürlerin inanışına göre, büyükler en eski ataların ruhları, dünyada yaşamış olan varlıklar olarak kendilerini ifade ederler. Mesela bir meşe ağacı sadece bir meşe ağacı değil, İrlanda ve İrlanda halkına güçlü bir şekilde bağlı olan eski bir ruhtur. Rüzgar, artık sadece bir rüzgar değil çok sevdiğiniz ve kaybettiğiniz babanızın sesidir. Bu topraklarda bizden önce yaşamış olan birçok insan vardır. Günümüzün son derece hareketli olan toplumlarında birçoğumuz biyolojik soyumuzun yaşadığı topraklarda yetiştirilmedik. Bu sebeple, bölgesel atalara saygı duymak ve onları onurlandırmak çok önemlidir. Onlar gerek görünmez varlıklar olarak gerekse de birisinin fiziksel özellikleri olarak karşımıza çıkabilirler. Biz farkında olsakta olmasak da onlar bizi etkiliyorlar.

Altmışlı yıllarda hippilerin çoğu Amerikan yerlilerinin kullandığı giysiler ve boncuklarla süsleniyorlardı. Belki de bu topraklarda yaşamış olan Amerikan Yerlileri onları bir şekilde etkiliyordu. Amerikan tarihi ve bir o kadar da dünya tarihi için çok belirgin bir dönem olması sebebiyle, söz konusu dönemde bu topraklarda önceleri yaşamış olanların yaşayanlar vasıtasıyla kendilerini ifade ediyor ve hatırlatıyor olmuş olmaları çok olası bir durumdur. Bu belirgin dönemin ardından yerli halk ve onların bizlere olan katkıları hakkında artan bir farkındalık oluşmuş ve neyin nasıl yapıldığına dair bazı eski bilgiler tekrar hayata geçirilmiştir.

Bölgesel atalara olan saygınızı göstermek ve onları onurlandırmak için öncelikle onların varlığını kabul etmeniz gereklidir. Rehberlikleri için, üzerinde yaşadığınız toprağı ve bu toprağın üzerindeki insanları korudukları için bölgesel atalara ve inandığınız diğer ruhsal varlıklara teşekkür edin.

Egzersiz
Toprağı Kutsamak

Bu kutsal seremoninin amacı, bölgesel ataların ve yardım etmek isteyen diğer ruhsal varlıkların yardımıyla belirli bir toprak parçasına sevgi, merhamet ve diğer kutsal enerjileri çekmektir. Söz konusu yer sizin eviniz ya da topluma açık bir mülk olabilir, önemli olan, odağınızın binalarda değil toprağın kendisinde olmasıdır. İster üzerinde yaşadığınız, ister üzerinde çalıştığınız isterse üzerinde zaman geçirdiğiniz herhangi bir bölge olsun, bu seremoninin odağı, üzerinde yürüdüğünüz topraktır. Seremoniyi tek başınıza yapabileceğiniz gibi, ailenizle ya da bir grup arkadaşınızla birlikte de gerçekleştirebilirsiniz.

İhtiyacınız olanlar:

- Adaçayı ya da arındırıcı etkisi olan diğer bir bitki. Üzerinde bulunduğunuz toprakta var olan bir bitki kullanmanız idealdir ancak emin değilseniz adaçayı her zaman işinize yarayacaktır.
- Kurutulmuş tütün. Mümkünse organik olmalıdır.
- Çeyrek galon suyu muhafaza edecek cam ya da seramik bir kap.
- Yumuşak bir kumaş parçası.

Adaçayı, tütün ve suyu kumaş parçasının üzerine yerleştirin ve kumaş parçasının etrafında bir daire oluşturarak seremoniyi başlatın. Bir su taşıyıcı, bir ateş taşıyıcı (adaçayı) ve kutsal bitkiyi (tütün) taşıyan kişiyi belirlemeniz gerekir. Bu kişiler oluşturduğunuz dairede dağınık vaziyette olmalıdırlar ve eğer mümkünse aralarında bir insanlık mesafe ile birbirlerinden ayrılmalıdırlar.

Herkes el ele tutuşmalıdır. Töreni yöneten kişi sesli bir dua etmelidir. Herkes ellerini avuçları açık bir şekilde yukarı doğru kaldırmalı ve atalardan dairedeki herkesi sevgi ve ışık ile doldurmaları istenmelidir. Katılımcılar bu şekilde birkaç dakika kalarak atalardan akan enerjiyi özümsemelidirler.

Bir sonraki adımda su taşıyıcı, çeyrek galonluk suyu kutsanmak üzere dairenin içine getirmelidir. Su taşıyıcı su dolu kabı tutarak avuçlarının içi ve kalbiyle sevgi ve ışık gönderir. Birkaç dakika bekledikten sonra elindeki kabı solundaki kişiye geçirir ve aynı ritüel tekrarlanır. Su kabı tekrar su taşıyıcıya ulaşıncaya kadar dairede bulunan herkes aynı ritüeli tekrar eder. Daha sonra su taşıyıcı su kabını dairenin ortasına geri yerleştirir.

Töreni yöneten kişi tekrar sesli bir dua eder. Bu dua ile toprağın atalarına saygı sunmak, onların varlığına ve katılımına teşekkür etmek çok önemlidir. Onlara destekleri için, üzerinde bulunduğunuz toprak için teşekkür edin. Toprağın istenmeyen enerjilerden arınarak ışık ve sevgi ile dolması için dua edin. Bu toprağa sahip çıktıkları için ve ona bakmaya, korumaya devam ettikleri için atalara teşekkür edin. Gruptaki kişilerden, toprağın üzerindeki her yürüyüşlerinde, atalara şükranlarını sunmalarını isteyin.

Dışarıda olduğunuzu varsayarsak, grup olarak toprağın üzerinde yürümeye başlayın ve atlardan sizinle birlikte yürümelerini ve rehberlik etmelerini isteyin. Düz bir hizada omuzlarınız yan yana gelecek şekilde ve aranızda mesafe bırakarak dizilin ve kutsamak istediğiniz bölgenin tamamını kapsayacak şekilde toprağın her tarafında yürüyün.

Tekrar daire şekline geri gelin ve adaçayının yapraklarından birkaçını yakın. Adaçayı taşıyıcı ileri geri yürüyerek adaçayı dumanının her yere dağılmasını sağlamalıdır. Tütün taşıyıcı ise belirli aralıklarla şükranla toprağa tütün serpmelidir. Su taşıyıcı tütün taşıyıcıyı takip ederek toprağa su serper ve toprağın ruhlarına teşekkürlerini sunar. Bunu yaparken ataların yardımıyla yumuşak bir ilahi okunur.

Bu adımın tamamlandığını hissettiğinizde tekrar daire şeklini alarak atalara, toprağın ruhlarına ve diğer rehber ruhlara bir şükran duası okuyarak seremoniyi tamamlayın. Bu ritüeli her gerçekleştirdiğinizde ufak değişiklikler ya da eklemeler yapmak için atalarınızın rehberliği ile ilham alabilirsiniz.

Ruhsal Atalarımız

Hepimizin hatta bizden önce dünyada yaşamı olanların da ruhsal olarak birbiriyle bağlantıda olduğu kanıtlanmış bir gerçektir. Fakat bu bölümde, bizim amacımız belirli bir ruhsal ata ile bağlantıya geçmektir. Kendi doğup büyüdüğünüz topraklar dışında başka bir yere başka bir kültüre karşı güçlü bir çekim hissedersiniz. Bazen bu duygularınız o kadar baskın olur ki içgüdülerinizi takip etmek istersiniz ve nedenini bilmeksizin sadece içgüdülerinize güvenerek farklı kültürlerle ve bu kültürden kişilerle olan ilişkilerinizi geliştirirsiniz. Ruhsal gelişiminiz ilerledikçe, farklı toprakların ruhsal rehberlerinden rehberlik aldığınızı görürsünüz. Böylece, bu ruhsal ata ile aranızda güçlü ve yararlı bir bağlantı oluşur.

Örneğin Amerika'da yaşayan birçok insan Amerikan Yerlilerinin kültürüne ve onların eserlerine karşı bir çekim hisseder. Hatta kendilerini bir şekilde Kızılderili kültürü ile haşır neşir olurken bulurlar. Örnerğin, Ulusların Toplantısına ya da Güneş Dansı seremonisine katılırlar. Seminerlerimde ve özel şamanik iyileşme seanslarımda birçok kişiden Kızılderili rehber ruhları olduğunu duymuşumdur.

Arkadaşım ve meslektaşım Gretchen McKay, Amerika'da bir Afrika şamanı ile tanışarak yıllar boyunca onunla çalışmaya devam etmiş ve hatta onun ülkesini, Svaziland'ı ziyarete gitmiştir. İrlandalı bir beyaz olan Gretchen bir *sangoma* yani Afrika Şamanı olarak inisiye edilmiştir. Gretchen, şu anda ruhlar aleminde olan öğretmeniyle ve onun ülkesini ziyarete gittiğinde tanıştığı diğer kişilerle hala yakın bir diyalog halindedir.

Yıllar önce Avusturalya'yı ziyaret ettiğimden beri, bu ülkenin insanlarına ve toprağına özelliklede 60.000 yılın üzerinde burada yaşamış olan özgün kültürlere karşı güçlü bir çekim hissetmişimdir. Aborjinlere ait üflemeli bir enstrüman olan *didgeridoo'ya* hep hayranlık duymuşumdur. Uzun ve içi boş bir tüpü andıran bu enstrüman üflendiğinde derin, ritmik ve harmonik izler taşıyan bir ses çıkartır ve bu sesi bir kere duyduğunuzda asla unutmazsınız.

Didgeridoo ya da diğer bir ismiyle "didge" çalmanın en zor yanı, aletin düz ve monoton bir ses çıkartmasından ziyade çıkan sesi sabit tutabilmek için dairesel nefes kullanmak zorunda olmanızdır. Bu aleti çalmayı öğrenirken doğru sesleri çıkartmak konusunda oldukça başarılıydım fakat dairesel nefes beni oldukça zorlamıştı. Birkaç ay çalıştıktan sonra ve dairesel nefes alıp vermek konusunda kendimi zorlarken birden zihnimde bir ses duydum: *Rahatla. Sadece nefes al. Başaracaksın.* Şaşırmakla beraber duyduğum şey bana mantıklı gelmişti.

Duyduğum sesin Aborjin bir rehber ruha ait olduğunu anlamam birkaç ders sürdü. Sesin ait olduğu rehberin ismini hiç öğrenemedim ancak aleti çalmaya başlamadan önce tekrar etmem için bana iki cümle vermişti: *Pee-ah-show-KA* ve *peah-show-KOO.* İlerleyen zamanlarda bu Aborjin rehber ruh bana vermiş olduğu bu cümleleri nefesimle koordine etmemi söyledi: *Peah-show-KOO* (nefes al); *pee-ah-show-KA* (nefes ver). Bana sürekli rahatlamam gerektiğini hatırlattı. Birgün aniden tüm taşlar yerine oturdu ve dairesel nefesi yapmayı başardım. Pratik yaptıkça tekniğim daha da gelişti.

İşte bu, ilişkide olduğunuz ruhsal ataların size nasıl yardım edebildiğine çok güzel bir örnektir. Biyolojik olarak bağınız olsun ya da olmasın ruhsal bir varlıkla aranızda bir ruhsal bağlantı hissediyorsanız bu kişinin sizin ruhsal atanız olduğu anlamına gelir.

Egzersiz
Ruhsal Atalarınızı Keşfetmek

Başka bir ülkeye ya da başka bir insan ırkına hissettiğiniz bağlantı ve yakınlık hakkındaki düşüncelerinizi günlüğünüze yazın. Bu coğrafi bölgeye hiç gitmemiş olsanız bile sizde nasıl hisler uyandırdığını, bu bölgeye nasıl bir bağlılık hissettiğinizi detaylı bir şekilde tarif edin. Rüyanızda hiç kendinizi farklı kıyafetler içinde gördünüz mü? Bu görüntünüzü dünyanın hangi bölümüyle ilişkilendiriyorsunuz? Belirli bir ülkeyi ziyaret etmek için içinizde inanılmaz bir istek var mı? Bu ülkeyi ve bu ülkenin insanlarını

olabildiğince derinlemesine araştırın ve ülkeye dair toplayabildiğiniz kadar bilgi toplayın. Edindiğiniz bilgiler ışığında ülkeye bakış açınız nasıl oldu?

Not: Biyolojik, bölgesel ve ruhsal atalarımız arasında bazen bir çakışma olur. Örneğin, yetişmiş olduğunuz topraklarda yaşamış ve ölmüş olan akrabalarınız varsa bu akrabalar sizin hem bölgesel hem de biyolojik atalarınız olurlar. Atalarınızın bu üç kategorinin herhangi bir tanesine dahil olması diğer bir kategoriyede giremeyeceği anlamına gelmez.

5

Dünyaya Bağlı Kalan Ruhlar

Bazı atalarımız farklı sebeplerden ötürü öldükten sonra dünyada kalmayı seçerler. Yarım kalmış işlerini öldükten sonra tamamlamak isterler. Bazen öldükten sonra birkaç gün, bazende daha uzun bir süre dünyada kalmayı seçerler.

Bu ruhlar, dünyada kaldıkları için ruhsal gelişimlerini ertelerler ancak sonunda birçoğu Işığa gider. Bu ruhların varlığından ötürü korkmaya ya da alarm halinde olmaya gerek yoktur. Onlar, yukarıda belirtmiş olduğum nedenlerden ötürü sadece bir süre daha burada kalmayı seçerler, amaçları birilerini incitmek ya da zarar vermek değildir.

Profesyonel bir medyum olan Karen Hollis, kendi deneyimlerini ve gözlemlerini web sayfasında paylaşıyor. Ruhların neden dünyada bir süre daha kalmak istediklerine dair şimdiye kadar on farklı neden keşfetmiş ve bu nedenlerin tamamına ben de katılıyorum. Hollis'e göre ruhların dünyaya bağlı kalmalarının on nedeni:

Nasıl ki bizler hayatta bazen bir ilişkide, bazen bir işte, ya da bir hastalıkla savaşırken sıkışıp kalıyoruz, ölmüş olan ruhlar da aynı şekilde sıkışıp kalabiliyorlar. Korku, kızgınlık, açgözlülük, suçluluk duygusu, yanlış ümitler, kendi gücünün ve kutsallığının farkında olmamak,

sevilmeye ihtiyaç duymak, anlamaya ve anlaşılmaya ihtiyaç duymak gibi insan doğasına ait olgular bizi bir sonraki hayatta takip etmeye devam edebilir. Görmüş olduğum vakaların hiçbirisinde ruhlar kendi özgür iradeleri dışında, kendi duygusal durumları ya da algılarının dışında bir sebepten dünya boyutunda kalmamışlardır.

- *Öldüklerinin farkında olmayanlar.* Ani ve travmatik ölümlerde bu durum çok görülür. Kişinin ölüm için hazırlanmaya zamanı olmamıştır ve bu sebepten kafası karışmış, korkmuş ya da şokta olabilir. Ölümlerine neden olan kazanın olduğu yerde sıkışıp kalabilirler.
- *Yarım kalmış işler.* Hepimizin yarım kalan işleri vardır ancak bu işlerimizi ölümden sonraki hayatımıza taşırsak bu yarım kalan işler Işığa ulaşmamıza engel olabilirler. Hepimiz bir noktada bırakmayı öğrenmek zorundayız.
- *Sevdikleri birisini korumak için.* Bazı ruhların geride bıraktıkları kişilere karşı büyük bir sadakat duygusu vardır. Verici ve koruyucu olarak insan rollerini devam ettirmeye kendilerini zorunlu hissederler. Küçük kardeşlerine bakmak zorunda olanlar ya da benzer bir arkadaşlık ilişkisi içerisinde olanlar bu tipteki ruhlara örnektir.
- *Suçluluk hissi.* Genellikle intihar vakalarında görülür. Ölümlerinin sevdikleri üzerindeki etkilerini gören ruhlar seçimlerinden dolayı pişmanlık duyarlar.
- *Yaşayan birine karşı takıntılı hisler beslemek.* Hala hayatta olan bir kişinin gitmesine izin verememek ya da bir kişiye karşı öfke duymak, ruhun yolculuğuna devam etmesine engel olan durumlardır. Bir kişiye karşı duyulan büyük bir sevgi bile bazen ölmüş birinin yoluna devam etmesine engel olabilir, aynı Aşkın Gücü (What Dreams May Come) filminde Robin Williams'a olduğu gibi. Çok başarılı kurgulanmış bir karakter

olan Chris, araba kazasında trajik bir şekilde ölür. Karısına olan sevgisinden ötürü cennete onsuz gitmek istemez ve Chris'in ruhu karısına musallat olur.

- *Başka bir ruh tarafından zorlanmak.* Bu olası bir senaryo değildir zira her ruhun özgür iradesi vardır. Ancak olası olan durum, bir ruhun üzerinde gücü olan bir başka ruhun ölüm sonrasında hala böyle bir güce sahip olduğunu düşünmesidir. Örneğin, hayattayken karısına kötü davranan bir adam karısından önce ölürse ve karısı, kocasının enerjik bağının hala kendisi üzerinde bir kontrolü olduğuna inanıyorsa, bu algısı onu Işığa gitmekten alıkoyacaktır.
- *Daha önceden ölmüş birisiyle karşılaşmak istememek.* Yaşarken olduğu gibi öldüğümüz zamanda kırdığımız, hayal kırıklığına uğrattığımız, utandırdığımız ya da üzdüğümüz birisiyle karşılaşmaktan korkabiliriz. Bu korku ruh için güçlü bir tuzak olabilir.
- *Ölümden sonraki hayata inanmamak.* Eğer kişi ölümden sonra gidilecek bir yer olduğuna inanmıyorsa ölüm sonrasında dünya boyutunda dolaşmaya devam edebilir.
- *Varlığın ölümle sonlanmadığını kabul etmemek.* Bazı ruhlar öldüklerini ve ruh formuna geçtiklerini algılasalar da, dünya boyutundan ayrılmanın varoluşlarının sonu olduğunu düşünürler [*What Dreams May Come* (Aşkın Gücü) filminde işlenen bir başka konu]. Bu durumda yapılması gereken şey, egonun baskın çıkmasına izin vermemektir.
- *Yargılanma Korkusu.* Eğer Işık olan bir yer varsa o zaman Karanlık olan bir yer de vardır. Ruhun, Karanlığa gideceğine inanması onu dünya boyutunda tutmak için güçlü bir etkendir.*

---

* Karen Hollis'in izni ile alıntı yapılmıştır "Dünyaya Bağlı Kalan Ruhlara Yol Göstermek: Ruhlar Geride Kalmayı Tercih Ettikleri Zaman Zorlandıkları Değil" Karen'ın Okumaları http://readingsbykaren.com/articles/earthbound.html

Atalarınızla iletişime geçmek istediğinizde dünyada sıkışıp kalmış olan tüm atalarınızı çekeceğinize inanıyorsanız sadece iyi ruhları çağırın. Atalarınızla ve diğer ruhsal yardımcılarınızla ne kadar bilinçli bir ilişki kurarsanız, filtrelemeye o kadar az ihtiyacınız olacaktır. Eğer böyle bir deneyimi yaşayacağınıza inanır ve korkarsanız bu tarz durumlardan etkilenme riskinizi arttırırsınız. Eğer olumsuz olarak etkilendiğinize yüzde yüz inanıyorsanız bir medyumdan ya da şamandan yardım isteyebilirsiniz.

Jesseca, ben ve kızlarımız dört yıl boyunca yaşadığımız eve ilk taşındığımızda, evde bizden başka bir varlığın bulunduğunu hissetmiştik. Daha sonra öğrendik ki bizden önce evde oturan kişi, 50 yıl burada yaşadıktan sonra 92 yaşında evin içinde vefat etmiş. Bazen geceleri nerden geldiğini algılayamadığımız sesler duyardık. Ölmüş olan bu adamın ruhuyla birkaç iletişimim neticesinde öğrendimki "onun evine" iyi bakmamızı istiyor. Ona eve iyi bakacağımıza dair söz verdim ve oda evde sevgi dolu bir ailenin yaşamasından dolayı memnun olduğunu kabul etti. Birkaç yıl boyunca ruhsal bir nöbetçi olarak evi gözetmeye devam etti ve daha sonra evi bize emanet ederek kendi kararıyla ruhlar alemine geçti.

BÖLÜM 2

Atalarımızla İrtibat Kurmak

Bizden önce yaşamış olanlarla güçlü ve derin ilişkiler içerisinde olmak, Batı kültürleri tarafından yok kabul edilmiştir. Diğer ruhsal rehberlerde olduğu gibi bizden önce yaşamış olanlarda rehberlik etmek, öğrenmek ve şifa almak için çağırılabilirler. Onlar birden fazla hayatta insan vücudunu deneyimlemişlerdir. Bu deneyimleri sayesinde insanların yaşadıkları acı ve neşeleri algılayabildikleri gibi, ruh formunun verdiği bilgelikle de bunu harmanlayabilirler.

Dr. Steven Farmer, Earth Magic (Dünya Büyüsü)

İkinci bölümde, atalarınızla iletişime geçmenin farklı yollarını inceleyeceğiz. Bazı şifa egzersizlerini yapmaya başlamadan evvel sadece bağlantıya geçme yöntemlerinin hepsini uygulamakta fayda vardır. Atalarınızdan birisiyle iletişime geçme deneyimini zaten yaşamış olabilirsiniz, pratik yaptıkça bağlantı kurmak daha

kolay hale geliyor. İlerleyen kısımlarda iletişimi başlatmanın çeşitli yollarını görecek ve bu sayede atalarınızın ne şekilde hala hayatınızın bir parçası olduğunu anlayacaksınız. İlk adım spiritüel (ruhsal) kanallarınızın ne şekilde çalıştığını keşfetmek.

6

Ruhsal Mesajları Algılamak

Fiziki dünyadan ve ruhlar dünyasından bilgi alabilmenin dört temel yolu vardır: görsel, işitsel, kinestetik ve zihinsel kanallar. Atalarınızla irtibata geçmeye çalışmadan önce hangi kanal ya da kanalların sizin için uygun olduğunu belirlemekte fayda vardır.

Görsel

Gözlerinizi kapattığınızda görüntüleri zihninizde canlandırabiliyor musunuz? Eğer bunu başarabiliyorsanız büyük ihtimalle görsel kanallar sizin güçlü olduğunuz yanlarınızdan birisidir. Eğer altıncı hissiniz ve duyu dışı algılama yeteneğiniz varsa bu, perdenin diğer tarafını görebilme kapasitenizin olduğu anlamına gelir. Atalarınız size, temel algılama yetilerine sahip insanlardan daha gerçekçi ve daha net bir şekilde görüneceklerdir. Görsel algıları daha fazla gelişmiş kişiler, rehber ruhlarının ya da atalarının holografik görüntüsünü durugörü şeklinde deneyimleyebilirler.

Eğer görsel yanı kuvvetli kişilerdenseniz hem gözleriniz açıkken hem de zihninizde imgeler görürsünüz ve yaşadığınız ortamda kendini tekrar eden görsel mesajlar alırsınız. Örneğin, Kuzey Kaliforniya'da ki Shasta Dağı'nın çok kutsal ve çok özel bir yer olduğuna dair bir sürü şey duyduğunuzu ve buraya bir yolculuk planladığınızı düşünelim. Tam bu yolculuğu düşünürken

marketin rafında Shasta marka bir kola görürsünüz. Aynı gün bir arkadaşınızla kitapçıya gidersiniz ve duvarda Shasta Dağı'nın bir posteri vardır. Arkadaşınızla akşam yemeğine çıkarsınız ve duvarda bir dağ resmi vardır. Bu restorana daha öncedende gelmiş olan arkadaşınız resimdeki dağın Shasta Dağı'na benzediğini söyler. Bavullarınızı toplayıp Shasta Dağı'na planladığınız yolculuğa çıkmanın vakti gelmiştir!

Başka bir örnekte ise, dedenizin bir fotoğrafına bakarsınız ve resmin bir köşesinde dedenizin silik görüntüsünün belirdiğini farkedersiniz. Dedeniz sizinle irtibata geçmek için bir adım atıyor olabilir. Belki de dedeniz, kızınızın resmini işaret ediyordur ve siz bunu fark ettiğinizde yüzünde bir gülümseme belirir sanki "onu koruyorum" der gibi. Oldukça dramatik bir örnek olsa da, bir ruhu nasıl algıladığımıza, nasıl gördüğümüze dair örneklerden sadece bir tanesidir.

İşitsel

İç sesiniz -ben buna kulağımdaki fısıltılar diyorum- ya da çevrenizdeki sesler ve konuşmalar vasıtasıyla mesajlar alabilirsiniz. Eğer sizin kuvvetli yanınız işitsellikse duyma yoluyla mesaj alırsınız. Bu yeteneğe duruişiti denir.

Mesela Avusturalya'da tanıdığım birisinden bir mail aldığımı düşünelim, daha sonra alışveriş merkezindeyken birilerinin Avusturalya hakkında konuştuğunu duyuyorum. Aynı günün ilerleyen saatlerinde radyoyu açıyorum ve Avusturalyalı bir müzik grubunun parçası çalınıyor. Bütün bunların ne demek olduğu konusunda kesin bir fikrim olmasada konuya daha dikkatli yaklaşmam gerektiğinin bilincinde oluyorum ve o an itibarıyla bana verilen mesajın netlik kazanabilmesi için etrafımda olan bitene daha fazla dikkat ediyorum. Avusturalya'ya mı gitmem gerekiyor? Avusturalya hakkında mı yazmam gerekiyor? Ya da Avusturalya'da olan bir arkadaşımla görüşmem mi gerekiyor? Diğer işaretlere odağımı verdikçe bana verilmek istenen mesajda netlik kazanacaktır.

Kinestetik Dokunsal

Ruhsal bilgileri kinestetik olarak algılamak demek, vücudunuzda hissettiklerinizin ve bu hislerin oluşturduğu duyguların farkında olmak demektir. Mesajları kinestetik olarak alan kişiler, bir şey sezdiklerini, ya da bir konu hakkında bir şey hissettiklerini söylerler. Buna aynı zamanda içgüdü ya da içgörü denir ve anlamı belirli bir konu hakkında çok net hisler içerisinde olmaktır. Bu içgüdüler sezgisel boyutta bir şeyler olduğunun göstergesidir. Atalarımız ya da diğer ruhsal rehberlerin bize iletmek istedikleri mesajın fiziksel rezonansı ve titreşimsel uyumudur. Bu bir sezgi ya da bir his olabileceği gibi ikisinin birleşimi şeklinde de tezahür edebilir. Hatta bazen fiziksel çevrenizde belirli bir kaynağı olmayan kokular duyabilirsiniz. Mesela büyükannenizin kullandığı parfümün kokusu burnunuza gelebilir, bu onun sizinle iletişime geçmek istediğine işaret olabilir. Bunu, atalarınızın sizin çevrenizdeki varlığına işaret eden çeşitli görüntüler takip edebilir ya da iç sesinizi tetikleyen bir şey duyabilirsiniz.

Bir şey hakkında çok güçlü hisler hissedebilirsiniz. Örneğin, bazen kardeşimin ruhunun varlığını hissederim ve bu hissi neşe, üzüntü ve gözyaşları takip eder. Sonra birden bir gülümseme yüzümde belirir. Çevremde hiç kimse sigara içmezken burnuma sigara kokusu gelir, bu da hayatı boyunca sigara tiryakisi olan kardeşim Wally'nin yanımda olduğunun en belirgin göstergesidir.

Başka bir örnek vermek gerekirse, mesela aradığımız belirli bir mülk hakkında size önemli bir bilgi sağlayabilecek birisiyle tanışacak olduğunuzu hissettiğinizi düşünelim. Ardından, mesela içinizden bir ses size yogaya gitmeniz gerektiğini söyler oysa normal şartlarda siz yogaya gitmeyi düşünmezsiniz bile. Yine de iç sesinizi dinleyerek yogaya gidersiniz ve orada tamda sizin aradığınız gibi bir arsası olan bir emlakçıyla tanışırsınız.

Birçok insan kinestetik olarak ruhsal olayları algılar. Çok sevdiğim kızkardeşim Nancy kısa bir süre önce, uzun ve ağır bir hastalık sonucunda kocası Jim'i kaybetti. Her ne kadar Nancy'nin bu tip olaylara pek ilgisi olmasa da, kocasının ölümünden yaklaşık

bir yıl sonra ona Jim'i hala etrafında hissedip hissetmediğini sordum. Hiç tereddütsüz, "Evet," dedi. Ona bunu nasıl bildiğini sordum, onu görmüş müydü? Hissetmiş miydi? Yoksa sadece onun orda olduğunu bir şekilde biliyor muydu? Bana, "Onu burada hissedebiliyorum," dedi.

Zihinsel

Bu tip olaylarla ilgisi olmayanlar genellikle, "Nasıl bildiğimi bilmiyorum, sadece biliyorum," gibi cevaplar verirler çünkü onlar düşünceleriyle, sezgileriyle ve içgörüleriyle algılarlar. Daha analitik bir yapıya sahip olan insanlar genelde zihinsel yönden daha kuvvetli kişilerdir.

Bazen meditasyon sırasında, aklınızı kurcalayan belirli bir probleme yaratıcı bir çözüm bulmak gibi belirgin açılımlar olur. Ben buna Büyük Ruhtan bilgi indirmek diyorum. Bu tip olaylar her zaman bilginin Büyük Ruhtan geldiğini göstermez. Einstein'ın on yıl boyunca izafiyet ile ilgili problemler üzerinde çalışmasının neticesinde bir gün sabah uyandığında, günümüzde hala fizik dünyası için önemli yeri olan, E=mc formülünü kendiliğinden ortaya çıkardığı söylenir.

Genellikle bu yöntemlerin bir ya da ikisini kullanmaya meyilliyizdir. Diğer yöntemler orada durmaya devam etseler de nedense onları daha az kullanırız. Atlarınızla irtibata geçerken hangi yöntem size daha yakın geliyor ve size kendinizi rahat hissettiriyorsa onu uygulayın.

Hangi algınızın daha kuvvetli olduğunu bulmanın yollarından bir tanesi de aşağıdaki egzersizi uygulamaktır.

Egzersiz

Algı Tercihlerinizi Keşfedin

Önünüzdeki birkaç gün boyunca günlük hayatınızda yaptığınız basit seçimleri ne şekilde yaptığınızı gözlemleyin. Yaşadığınız

yeri seçerken nelere dikkat ediyorsunuz? Nasıl alışveriş yapıyorsunuz? Ne giyeceğinize nasıl karar veriyorsunuz?

Büyük olasılıkla günlük hayatınızı nasıl algılıyorsanız ruhsal dünyayı da aynı şekilde algılıyorsunuzdur. Ruh rehberlerinizden ya da hayvan rehberlerinizden rehberlik alma arayışı içerisinde misiniz? Onların seslerini duyuyor musunuz? Onları hissediyor musunuz? Yoksa bu sizin için daha içgüdüsel bir durum mu? Spiritüel verileri hangi kanallar yoluyla aldığınızı aklınızda tutun, pratik yaptıkça rehberlerinizden gelen mesajlara daha fazla güvenecek ve inanacaksınız.

Bir ipucu vermek gerekirse, eğer aradığınız cevap için ileriye ya da yukarıya bakıyorsanız görsel kanalınız daha kuvvetli demektir. Sağınıza ve solunuza bakıyorsanız, o zaman işitsel kanalınız daha kuvvetlidir. Eğer aşağıya doğru bakıyorsanız gelen mesajları vücudunuzla alıyorsunuz demektir.

Bunlar kesin kurallar değildir. Gelen bilgiyi yukarıda yazılan şekillerin hepsiyle birden alabiliyor olduğunuz gibi, almıyor da olabilirsiniz. Kesin olan bir şey varsa o da pratik yaptıkça rehberlerinizden gelen mesajları ne şekilde daha rahat ve daha doğru aldığınızı kendiniz keşfedeceksiniz.

7

Mesajları Algılamayı ve Almayı Engelleyen Blokajlar

Spiritüel mesajları bloke ederek ya da gelen mesajı çarpıtarak, mesajın ruhsal boyuttan mı geldiğini yoksa egolarımız tarafından mı yaratıldığını anlamamızı engelleyen dört neden vardır. Bunlar keder, acı, kendine acıma ve sebepsiz öfkedir.

Keder

İnsanlar kendileri için değerli birini ya da bir şeyi kaybettiklerinde son derece insani bir duygu olan keder hissi tetiklenir. Keder, kayıp karşısında verilen en doğal tepkidir. Belirli bir sırayı takip etmese de kederin beş evresi vardır:

- İnkar: "Hayır, ben bunu yaşamıyorum!" ya da "Hayır bu gerçek olamaz!"
- Öfke: hüsran, incinmişlik, ani ve sert tepkiler vermek.
- Pazarlık etmek: kaybın pazarlığını yapmak yani şöyle olsaydı, böyle olsaydı şeklindeki düşünceler: "Sadece şöyle olmuş olsaydı..."
- Üzüntü : Gözyaşları, kendini bırakma hali. Bu durum depresyona dönüşebilir.

- Kabul etmek: kaybın gerçekliği karşısında teslim olma. Kişinin zihninde ve kalbinde kayıpla barışması.

Kişinin kaybettiği şeye ya da kimseye olan bağlılık derecesi ve kaybı algılama şekli hissedilen kederin derecesini ve yoğunluğunu belirler. Kederinizi derin bir boyutta yaşarken içinde bulunduğunuz terk edilmişlik ve incinme hissi sebebiyle ruhsal boyutla ve Tanr'ıyla olan ilişkinizi unutur, hatta inkar edersiniz.

Büyük Ruhla olan ilişkinizi devam ettirerek ve çevrenizdeki insanların desteğiyle omuzlarınızda büyük bir yük gibi hissettiğiniz kederle baş edebilirsiniz. Böyle zamanlarda rehber ruhlara özellikle de atalarınızdan gelecek olan desteğe karşı açık olmak bu süreci daha rahat atlatmanıza yardımcı olacaktır. Bu gibi durumlarda, kederin ilk dört evresinde inkar, öfke, pazarlık etmek ya da üzüntü takılıp kalmak rehberlerinizden gelecek olan mesajları algılamanızı zorlaştıracaktır.

Acı

Bir yeriniz acıdığında gerçekten canınız yanar. Acı ne kadar yoğunsa canınız da o kadar yanar. Acının fiziksel, duygusal ya da zihinsel olması fark etmez, zira sonunda hepsi birbiriyle harmanlanır. Nerede hissedildiği önemli değildir, acı hep acıdır. Burada anlatmak istediğim, yaşayan varlıklar olmamız sebebiyle günlük hayatımızda tecrübe ettiğimiz rahatsızlıklar değildir ancak bazen bu rahatsızlıkları büyüterek acı haline getirmek kolaydır.

Bu gibi deneyimleri yaşarken doğal olarak Tanrı'yı ya da ruhsal rehberlerinizi yüceltmeyi ve onlara şükretmeyi düşünmezsiniz çünkü yoğun bir rahatsızlığa karşı içgüdüsel olarak tepki vermektesinizdir. Sinir uçlarımız işte burada devreye girerek acı hissini hatta zevk hissini beynimize iletir. Eğer söz konusu olan acı kolunuzu bir yere çarpmak gibi kısa süreli bir acıysa hemen geçecektir. Fakat acının kaynağı daha kronik bir durumsa ilaçlara başvurmadan önce akapunktur, hipnoz ya da yoga gibi alternatif yolları denemelisiniz. Hiçbirisi işe yaramıyorsa, doğal ilaçlar üre-

ten uzmanlara başvurabilirsiniz. Dua etmek, rehber ruhlarınızla olan bağlantınızı korurken aynı zamanda sizi rahatlatır ve teselli eder. Son olarak ailenizden ve arkadaşlarınızdan destek almayı da unutmamalısınız.

Kendine Acımak

Kendine acımak, üzgün olma halinden daha ileri bir durum olup depresyonun gölgede kalan yanıdır. Kendiniz için üzülürkenki içsel diyaloglarınız sizi ele verir. Eğer kendine acıma evresinden geçtiğinizi düşünüyorsanız dikkatinizi düşüncelerinize verin. Eminim ki kendinizi değersiz hissettiren ve "zavallı ben!" tipinde düşünceler kafanızdan geçiyor olacaktır. Hepimiz insanız, arada sırada kendinizi kendinize acırken bulmanız normaldir ancak önemli olan kendinizi "kurban" olarak görmemektir.

Bir gün yoğun bir egzersiz programı uygularken programın gerisinde kaldığımı fark ettim. İtiraf ediyorum ki kendime üzüldüm. Antrenörüm Paul'ün, "Bu egzersiz için sen gönüllü oldun Farmer," dediğini hatırlıyorum. Bu cümleyi duyar duymaz onun haklı olduğunu fark etmiştim ve bu farkındalık duruma bakış açımı ve dolayısıyla performansımı bir anda değiştirdi. "Bu egzersiz için sen gönüllü oldun," cümlesi ruhsal perspektiften bakıldığında bizler için iyi bir hatırlatmadır. Enkarne olmak üzere bir seçim yaptık ve yaptığımız seçimin sonucu olarak buna benzer ruhsal derslerden geçmek durumundayız. Rehber ruhunuzdan size yardım etmesini ve sizi kendinize acıma durumundan çekip çıkartarak ıstırap yerine şükran duymaya teşvik etmesini isteyebilirsiniz.

Sebepsiz Öfke

Beklenmedik bir olay ya da hayal kırıklığı karşısında sinirlenmek son derece insani bir duygudur. Öfkeyle nasıl başa çıktığınız ise sizin genetik yapınıza ve atalarınızdan gelen karmanıza bağlıdır. Öfkeli kalmak ve öfkenizi kendinizden ya da çevrenizdekilerden

çıkartmaya çalışmak rehber ruhunuzu hissetmenizi ve dolayısıyla onunla ve atalarınızla olan iletişiminizi tamamen bloke edebilir.

Evet, öfkeli olmak ve öfkenizi kendinizden ya da başkalarından çıkartmadan bu durumla baş edebilmek mümkündür. Agresif olmak yerine savunmacı olabilirsiniz. Kendinizi, başkalarını incitmeden savunabilirsiniz. Bazı durumlarda kendinizi ve sevdiklerinizi korumak isteyebilirsiniz ve zorlayıcı bir durumla karşılaştığınızda agresiflik boyutunda savunmacı olmak "haklı sebep" olarak gözükebilir. Bu ayrımı siz kendiniz yapmak zorundasınız ancak umarım ki haklı sebepleriniz birilerine zarar vermenize neden olmaz. Yavaş ve derin nefes almak, öfkenizi yatıştırmanıza ve alıcı konuma gelmenize yardımcı olacaktır ve asla unutmayın ki, Tanrı hiç bir zaman size zarar vermenizi söylemez.

8

Ölüme Yakın Deneyim ve Atalarımız

Ölmüş olan ataların yaşayanların hayatlarında aktif olarak yer aldıkları fikrini desteklemek için öncelikle ölüme yakın deneyim kavramını inceleyerek, kişinin bilincinin ölüm anında ne şekilde fizik bedenden ayrıldığını anlatacağız. Tıbbi olarak ölü kabul edildikten sonra mucizevi şekilde hayata dönen ve kayıtlara geçmiş bir sürü örnek vardır. Bu deneyimi yaşayan kişiler ölü oldukları sırada hem fizik bedenlerinin etrafında yaşanan olaylara dair hem de fizik bedenlerinin çok uzağında olan olaylara dair, fiziken buralarda bulunmadan bilmelerine imkan olmayan detayları anlatıyorlar.

Ameliyat sırasında ölen ve sonradan tekrar hayata döndürülen hastalar, ölü oldukları esnada ameliyat odasında olan olayları en ince ayrıntısına kadar hatırlayabiliyorlar. Yaşarken kör olan ancak ölüme yakın deneyim esnasında fizik bedeninin etrafındaki her şeyi çok net olarak anlatan ya da, beyin ölümü gerçekleştikten sonra ölüme yakın deneyimi yaşayan birçok insan rapor edilmiştir. Tahmin edebileceğiniz gibi, bu insanların hepsi, yaşama döndürüldükten sonra dramatik olarak değişmişlerdir.

Birçok kişi ölüme yakın deneyiminin gerçekliğini kabul etse de, herhangi bir teorinin kanıtlanabilmesi için bilimsel olarak test edilebilmesi, tekrar edilebilmesi ve olası alternatif açıklamaların elenebilmesi gerekmektedir. Ölüme yakın deneyim ile ilgili bir

web sayfası olan www.near-death.com sayfasının yaratıcısı Kevin William der ki:

> **Bilimsel metotlar kullanılarak ölüme yakın deneyimlerin tekrar edilebildiği kanıtlanmıştır ancak konu ölüme yakın deneyimlerin gerçek olup olmadığı değildir. Günümüzde en şüpheci kişiler bile artık ölüm-ötesi deneyimin gerçekliğini kabul etmektedir. Asıl sorulması gereken soru şudur: "Ölüme yakın deneyim olarak adlandırılan fenomen, kişinin bilincinin fizik bedeninin dışına çıkması mıdır?" Ve eğer bu sorunun cevabı pozitif olarak kanıtlanabilirse takip eden soru şu olmalıdır: "Fiziksel ölüm gerçekleştiğinde bilinç varlığını sürdürmeye devam edebilir mi?"**
>
> **Bu son sorunun, şüpheci kişileri tatmin edecek şekilde ve sadece ölüme yakın deneyim araştırmalarıyla cevaplanabilmesi pek mümkün değildir. Çünkü, ölümü ne şekilde tanımlarsanız tanımlayın, şüphecilerin tatmin olduğu tek ölüm şekli geri dönüşü olmayan ölümdür. Ölüme yakın deneyim tabirinin kendisi bile gidenin geri gelmediği gerçek bir ölüm anlamına gelmez. Buna rağmen, halihazırda elimizde bulunan ancak tartışmaya açık bir sürü araştırmanın yanı sıra, psişik çalışmalar, kuantum fiziği ve bilinç üzerine çalışmalar gibi farklı boyuttaki araştırmalarla tatmin edici kanıtlar bulmak mümkündür.***

Ölüme yakın deneyim yaşamış olan insanlar tarafında yazılmış ve doğruluğu kanıtlanmış onlarca rapora dayanarak bu fenomeni ölüme yakın deneyim olarak adlandırmak yanlış olur. "Ölüp geri dönenler" daha uygun bir isim olacaktır, ancak kafanızı karıştırmamak için ben yine ölüme yakın deneyim olarak adlandırmaya devam edeceğim.

---

* Kevin Williams'ın izniyle *"People See Verified Events While Out-of-Body* (Bedenleri Dışındayken Kanıtlanabilen Olayları Gören İnsanlar)" http://near-death.com/experiences/evidence02.html yazısından alınmıştır.

Her ne kadar mantığımıza ters düşsede, tıbbi olarak ölü ilan edilmiş sayısız insanın, kendi deneyimleri dışında kalp atışları durduktan sonra fizik bedenlerinin bulunduğu ortamda olan olaylara dair detayları bilebiliyor olmaları, kişinin bilincinin ya da ruhunun ölüm noktasından sonrada varlığını sürdürdüğünün başlıca kanıtıdır.

Kevin Williams sayfasında, konuşmacı, danışman ve *Life After Death* (Ölümden Sonra Hayat) dahil bir çok kitabın da yazarı olan Dr. Raymond A. Moody, Jr'dan da bahsediyor. Williams, Moody'nin sunduğu bir sürü gerçekliği doğrulanmış vakayı şu şekilde özetliyor:

Örnek 1: Çocukluğundan beri kör olan yaşlı bir kadın, Ölüme yakın deneyim sırasında görme yeteneğini tamamen geri kazanarak, doktorların bedenini diriltmek için kullandığı bütün aletleri ve teknikleri harfiyen tarif edebilmiştir. Yaşlı kadın tekrar hayata döndürüldükten sonra, olay esnasında odaya kimin girip çıktığı, odada nelerin konuşulduğu, bu kişilerin ne giydikleri, ne yaptıkları gibi gördüğü bütün detayları doktoruna anlatmıştır. Yaşlı kadının aktardığı tüm bilgileri doğrulayan doktor kendisini, o sıralarda ölüme yakın deneyimler üzerine çalışmalar yapmakta olan Moody'e yönlendirmiştir.

Örnek 2: Bir hasta Moody'e, "Her şey bittikten sonra doktor bana çok kötü bir zaman geçirdiğimi söyledi ben de ona durumun farkında olduğumu belirttim," der ve devam eder, "Doktor bana bunu nasıl bildiğimi sordu ve ben de ona o sırada olan her şeyi anlatabileceğimi söyledim ancak bana inanmadı. Ona nefes alışımın durmasından sonra kendime gelene kadar geçen sürede olan biteni detaylarıyla anlattım. Bütün olanların farkında olmam karşısında doktor şok geçirdi ve ne söyleyeceğini bilemedi. Sürekli yanıma gelerek ölü olduğum süre içerisinde olan olaylara dair farklı sorular sordu."

Örnek 3: Bir başka örnekte ise kalp problemi sebebiyle ölmekte olan bir kadının aynı hastanenin farklı bir bölümünde şeker hastalığı nedeniyle komada olan kız kardeşi vardır. Ölmekte olan kadının daha sonra verdiği raporda, tıbbi olarak ölümü gerçekleştiği esnada, kendisine müdahale edilen odada kız kardeşiyle sohbet etmekte olduğunu ve tavandan aşağı bakarak doktorların vücuduna yaptıkları müdahaleleri seyrettiklerini anlatmıştır. Kadın kendine geldikten sonra, doktorların onu hayata döndürdüğü sırada kız kardeşinin öldüğünü söylemiştir. Doktor bunu inkar etse de kadının ısrarına dayanamayarak hemşireden kız kardeşin kontrol edilmesini istemiş ve belirtilen zamanda kendisinin gerçekten de öldüğü öğrenilmiştir.

Örnek 4: Ölmekte olan bir genç kız bedenini bırakarak yan odaya geçmiş ve burada ağlayarak, "Kathy lütfen ölme! Lütfen ölme!" diyen ablasını görmüştür. Daha sonra Kathy hayata dönüp ablasına, o esnada nerede olduğu ve neler söylediğini anlattığında abla çok şaşırmıştır. *

Bu hikayeler, ölüme yakındeneyimin gerçek bir olgu olduğuna dair az ama öz örneklerdir. Bunu ister bilinç ister ruh olarak adlandırın, ismini ne koyarsanız koyun neticede fizik beden tıbben ölü kabul edilse de, kişi bedenin dışında varlığını sürdürebiliyor. Astral seyahat yani kişinin kasıtlı olarak bilincini bedeninin dışına taşıması deneyimi olan insanlara dair de bir sürü rapor mevcut ancak bizim için önemli olan ölüm sırasında bu olayın nasıl gerçekleştiği.

Bilincin ya da ruhun ölümden kurtulup kurtulamadığı sorusuna gelecek olursak, ölmüş olan sevdiklerimizin hayatta olan akrabalarıyla direkt ya da bir aracı, bir medyum vasıtasıyla iletişimlerini inceleyebiliriz. Ne şekilde mümkün olduğu ya da ger-

* Kevin Williams'ın izniyle *"People See Verified Events While Out-of-Body* (Bedenleri Dışındayken Kanıtlanabilen Olayları Gören İnsanlar)" http://near-death.com/experiences/evidence02.html yazısından alınmıştır.

çekleştiği hiç önemli değil ancak ölmüş olan bir sevdiğiyle irtibat kurmuş olan kişiler kabul edeceklerdir ki bilimsel metotlarla kanıtlanması mümkün olmasa da bilinç, bedensel ölümün ötesine geçebiliyor.

9

Atalarımızla İletişim Kurmak

Deneyimlerimden öğrendim ki, bedenin ve beynin ölmesi bilincin sonu değil ve insan deneyimi mezarın çok ötesine gidiyor.
Eben Alexander III, MD, Proof of Heaven (Cennetin Kanıtı)

Bizim için değerli bir insanı kaybettiğimizde, hatıraların ve o kişinin geride bıraktığı şahsi eşyalarının arasından bir şekilde bizimle irtibata geçmeye çalışacağı ihtimali her zaman vardır. Bizimle çok çeşitli şekillerde irtibata geçebilir; işaretler ve kehanetler aracılığıyla, rüyalar aracılığıyla, gündüzleri daldığımız hayaller yoluyla, bir görüntü ya da kulağınızdaki fısıltı olarak hatta ulak rolü gören hayvanlar vasıtasıyla.

Bir medyum ve aynı zamanda *Invoking the Archangels* (Başmelekleri Çağırmak) ile *The Love Never Ends* (Sevgi Hiçbir Zaman Bitmez) kitaplarının yazarı Sunny Dawn, bir sohbetimiz esnasında bana herkesin, diğer kişiler için olmasa da, kalben bağlı olduğu kişiler için bir medyum olduğuna inandığını söylemişti. Ailemden kaybettiğim kişiler ve kaybettiğim arkadaşlarımla yaşadığım deneyimler doğrultusunda bu söylemin doğruluğuna ben de inanıyorum. Profesyonel bir medyumun yardımı olmadan ölmüş olan yakın akrabalarıyla irtibata geçmeyi başaran bir sürü insan vardır. Bu konu hakkında duyduğum bir sürü hikaye olmakla beraber ben de kendi babam, büyükbabam, annem ve ağabeyim Willy ile irtibat kurma ayrıcalığını deneyimledim.

Eşim Jesseca da, vefat etmiş olan büyük annesinin beklenmedik ziyareti dahil kendi atalarıyla iletişim kurma deneyimini birçok defa yaşadı:

Sithoom yani babamın annesi 2004 yılının Kasım ayında aramızdan ayrıldı. Sithoo, Lübnan dilinde "büyük anne" demektir. Saygı ve fedakarlığa önem veren çok zor bir kadındı ve dürüst olmak gerekirse hayattayken pek de iyi anlaşamazdık. Onunla ilişkimde hep mesafeliydim diyebiliriz. Kendi hayatında yaptığı seçimler hep onun katı inanç sistemini yansıtıyordu. Evlenmiş ve bir çocuğu olmuştu (babam), evliliği yürümeyince boşanmış ve ikinci bir kere evlenmemişti hatta evliliği bittikten sonra kimseyle flört dahi etmemişti. Kocasını yani büyük babamı sevmekten hiç vazgeçmemiş ve tüm enerjisini, tüm hayatını oğlunu yetiştirmeye adamıştı. Bir sürü acayip işte ağır şartlarda çalışmış ancak buna rağmen ayın sonunu zor getirdiği zamanlar yaşamıştı. Hep onun mutsuz, yalnız ve huysuz bir kadın olduğunu düşünmüşümdür. Babam onu ziyaret etmek konusunda ne zaman ısrar etse, bu durumu hep protesto etmişimdir. Benim için hep sevimsiz bir insan olmuştur.

2007 yılında eşimle boşanmamızın ardından büyükannemin ruhunun beni ziyarete gelmesi oldukça şaşırtıcı bir durumdu. Bu dönem benim için bir çok yönden çok yorucu bir dönemdi. Kalbim kırılmıştı ve evliliğimde başarısız olduğumu düşünüyordum. Çocuklarımın bozulmuş bir yuvanın parçası olmaları ve iki farklı ev arasında yaşamak zorunda olmaları fikri ise beni daha fazla üzüyordu. İlaveten, gerçek bir beraberliğe olan inancım yıkılmış ve geriye fazla bir şey bırakmamıştı. İşin gerçeği, iki küçük kızıma, Serena ve Ari'ye hep şükrediyorum, onlar sayesinde hayata tutunup devam etme azmini kendimde buldum.

Hayatımın bu döneminde zamanımın çoğunu meditasyon yaparak, tarot seansları ile, şifa ve terapi seanslarına katılarak geçiriyordum. İçinde bulunduğum durumla sağlıklı bir şekilde başa çıkmak, olayları daha sağlıklı ve ruhsal bir bakış açısıyla görebilmek için elimden gelen her şeyi yapıyordum. Kendimi suçlamaktan ve kendime acımaktan hep kaçındım ve bazı günler oldukça da başarılı oldum. Meditasyonla geçirdiğim günlerden birinde büyükannem beklenmedik bir şekilde geliverdi. Kendi yüksek benliğimle sürekli irtibat halinde olmama rağmen diğer taraftan beni ziyarete gelen bir akrabam hiç olmamıştı. Onu anında tanıdım çünkü gelmesiyle birlikte, küçüklüğümden beri hep onun evini hatırlatan öğütülmüş kahve kokusu etrafı sardı. Gelenin büyükannem olduğunu algıladığım anda sanki benimle irtibat kurmaktan ötürü memnunmuşçasına -ki verdiği mesajla bunu açıkça ifade etti- kahve kokusu bir anda kayboluverdi.

Büyükannem aile karmamız üzerine konuşmaya başladı ve ilk evliliğinde yaşadığı üzüntü sonucunda bir daha asla kalbinde aşka yer vermediğini kabul etti. Sevgisizlik onu, eleştirel, alaycı ve azarlayan bir kişiye dönüştürmüştü. Büyükannemin bunu kabul ediyor olması beni rahatlatmıştı çünkü küçükken onu ziyarete gitmek istememin nedeni hep bu sebeplerdendi. Bu zor dönemimde benim yanımda olacağını ve sevgiyi kabul etmeme yönündeki aile karmamızı temizlemekte bana rehberlik edeceğini söyledi. Onun yaptığı hataları yapmamamı rica etti. Şimdi öbür taraftan hayatına baktığında, yapmış olduğu seçimin ona hizmet etmediğini aksine ona zarar vererek daha mutlu bir hayat yaşamasına engel olduğunu söyledi.

Benim de kendi evliliğimi sevgiden yoksun bıraktığımı, kocam Brandon'ın yakınlaşmasına hiçbir zaman tam an-

lamıyla izin vermediğimi ve evliliğim boyunca yargılayıcı bir tutum içerisinde olduğumu bana gösterdi. Gerçekten evliliğimde tavrım, "Tamam, çok fazla yakınlığa ve duygusallığa gerek yok," şeklindeydi. Bu yönümün gün yüzüne çıkması hiç keyifli bir durum değildi ancak iyileşmem ve şifa bulmam için bunları görmem gerekliydi.

Büyükannemin bu şekilde ortaya çıkması çok anlamlı bir deneyimdi. Şimdi onunla düzenli olarak konuşuyorum. Çocukluğumdaki eleştiren ve sevimsiz kadının yerini güçlü ve korkusundan ötürü sevgisini göstermeye çekinen bir insan aldı. Küçükken kabuğunu sevmediğimden ötürü, elmaları soyup dilimlediğini hatırlıyorum, işte bu ve bunun gibi hareketleri esasında onun etrafındakilere olan sevgisini gösterme şekliydi.

Jesseca'nın bu dokunaklı hikayesi, sadece atalarımızın öbür taraftan bizi ziyarete gelebildiklerini değil, fakat aynı zamanda gittikleri yerde gelişimlerine devam ettikleri inancını da destekler. Bu samimi iletişimiyle büyükannesi, gerek kendisinin gerekse Jesseca'nın onu affetmesi için bir şans tanımış ve isteyerek koruma kalkanını indirmiştir. Bu hikaye, hem hayattaki kişinin hem de ölmüş olan atanın karşılıklı olarak nasıl iyileşme sağlayabildiğine dair çok güzel bir örnek teşkil eder.

"Şimdi Seni Görüyorum!"

Yıllar önce, o zamanlardaki kız arkadaşım Cindy ile onun ailesini ziyaret etmek üzere Portland, Oregon'a gitmiştik. Cindy'nin annesiyle daha önce tanışmıştım ancak kardeşi Gary ve eşi Martina ile ilk defa tanışıyordum. Hep birlikte biraz sohbet ettikten sonra, Martina ile birebir konuşmaya başladık. Martina, psişik yetenekleri olduğunu belirtmişti ancak bu konuyu açıkça dile getirmekten çekindiği ve karışık duygular içerisinde olduğu belliydi. Aslında oldukça gergin gözüküyordu.

Sohbetimiz esnasında, Martina'nın hem annesinin hem de büyükannesinin birer *curandera* yani spiritüel şifacı oldukları ve bu yeteneklerini kötüye kullanarak kara büyü yaptıkları ortaya çıktı. Martina, büyürken bazı travmatik deneyimler yaşadığını ve bu konuda konuşmak istemediğini söyledi ve ben de üzerine gitmedim.

Sohbetimiz ilerledikçe kendimizi, kendiliğinden oluşan bir psişik seansın içinde bulduk. Dışarıya çıkarak karşılıklı bir masada oturduk. Ben çok az konuştum. Martina, annemin benim varlığım hakkındaki kararsızlığı gibi, çocukluğumun erken evrelerine dair vizyonlar görmeye başladı. Bu vizyonun kendi karışık duyguları içerisinde nasıl oluştuğunu ve benim kendimi korumak adına nasıl geri çekildiğimi anlattı.

Bir anda Martina ağlamaklı oldu ve, "Aman tanrım!" dedi ancak bunu ne görerek ya da ne hissederek söyledi bilemiyorum. Onun bu hissiyatını ben de kendi içimde hissettim ve görünmez çocuk olmanın verdiği acı dolu hatıralar zihnimde belirmeye başladı. Çocukken, beladan uzak durmak ve ortalarda gözükmemek sözlü olarak ifade edilmeyen ancak yapmam istenen bir görev gibiydi. Küçükken, oldukça sessiz, utangaç ve alışılmadık bir çocuktum ve Martina, annemin beni kabul etmemesinden ötürü duyduğum derin üzüntüyü tekrar gün yüzüne çıkardı.

Annem bir çok yönüyle iyi bir anne olmuş olsa da, onun da büyürken edindiği derin yaralar vardı ve bu yaraları kendi çapraşık ebeveynlik deneyimine taşımıştı. Ani değişen duygusal durumu sebebiyle hiçbir zaman annemin beni sevdiğinden emin olamadım ve hep onun mesafeli duruşuna benim sebep olduğuma inandım. En azından hissiyatım hep bu yöndeydi. Çocuklar, çoğunlukla ebeveynlerinin tutarsız ruh hallerinin kendilerinden kaynaklandığına inanırlar.

Martina ile olan doğaçlama seansımızı yavaşça bitirdik ve ben az önce yaşamış olduğum deneyimden ötürü kelimenin tam anlamıyla nutkum tutulmuş ve ağzım açık kalmış vaziyetteydim. Eve geri girdikten sonra Cindy ile gitmek üzere hazırlandık. O akşam kamp yapmaya gitme programımız vardı ve arabamıza binerek

şehrin dışında ama yakınca mesafedeki kamp alanına doğru hareket ettik. Arabayı Cindy kullandı çünkü ben araba kullanacak durumda değildim ve aklım tamamıyla bambaşka bir yerdeydi.

Kamp alanına varıp çadırımızı kurarken neredeyse hiç konuşmadık. Hala yarı donmuş bir trans hali içerisinde olmaktan ötürü çok yavaş hareket ediyordum. Yerleşip ateşimizi yaktıktan sonra masanın başına geçtim ve yazmaya başladım. Bugün dahi sorsanız, o gün orada ne yazdığımı söyleyemem fakat yazma süreci benim için oldukça rahatlatıcı bir deneyimdi. Yazdıkça ağlamaya başladım, ağladıkça hıçkırıklara boğuldum ve yazdığım kağıdın üzerinde küçük gözyaşı havuzları oluşmaya başladı. Kağıdı silmeye bile tenezzül etmedim.

Sonra birden onun sesini duydum. Annem, sanki iki adım ötemdeymişçesine net bir şekilde benimle konuşuyordu. Varlığını o kadar kuvvetli hissettim ki, öbür taraftan gelenin o olduğunu adım gibi iyi biliyordum. Bana, "Ah Steve! Şimdi seni görüyorum! Şimdi seni anlıyorum!" dedi. Bu bana o kadar dokundu ki, unuttuğumu düşündüğüm, uzak bir zaman diliminden gelen derin bir üzüntü ortaya çıktı. Küçükken hissettiğim ve vücuduma, kalbime gömülmüş olan keder adeta daha kuvvetli bir şekilde yüzeye çıktı. Uzaktan, sanki başka birisine aitmiş gibi gelen ağlama sesinin bana ait olduğunu bilsem de, hıçkırıklarım kontrol edilemez bir hal aldı.

Annemin duaları zamana yayılarak içime kazınmış ve katmanlaşmış derin bir yarayı iyileştirdi. Kendi terapi seanslarımda bu konu üzerine çalışarak durumu hatırı sayılır derecede kavramış olsam da, yaşadığım bu tecrübe kavramaktan çok daha öte bir deneyimdi. Bu durum beni o kadar etkiledi ki, zaman içerisindeki değişimime ve özellikle de kadınlarla olan ilişkilerime adeta şahit oldum.

"Anne yarası" ile ortaya çıkmış olan bu kalıp kendimi, kim olduğuma dair duyduğum bir utanç perdesinin arkasına saklamama neden olmuştu. Beni doğuran ve çocukluğumda beni yetiştiren kadınlar tarafından kabul görülme ihtiyacı, gerçek kişiliğimin ortaya çıkmasına ve içimde olup bitenin dışarıya atılmasına

olanak sağlamıştı. Bazı direnç noktaları varlığını sürdürse de, bir şey saklamadan, şeffaf olarak kendimi ortaya koyabilmek bana kendimi iyi hissettirmişti.

Bu duyguları anlamaya çalışırken Cindy'nin yanımda olmasından ve arkamda durup ellerini omzuma koyarak bana destek vermesinden dolayı minnettardım. Ben sakinleştikten sonra yanıma gelerek sanki hiç bitmeyecekmiş gibi bana sarıldı. Gecenin geri kalan kısmında birlikte paylaştığımız deneyime duyduğumuz saygıdan ötürü ikimiz de oldukça sessizdik. Annemin ruhunun bana gelmesinden dolayı ve bu oldukça zorlu şifa deneyimimde kararlı bir şekilde yanımda olan Cindy'e her zaman şükredeceğim.

Ataların Diyarı

Ben, spiritüel gelişimimde Şamanik yolculukları esas alıyorum. Bu metot sayesinde rehber ruhlarımla iletişime geçebiliyor, onlardan çeşitli bilgiler alabiliyor ve yol göstericiliklerinden faydalanabiliyorum. Yakın geçmişte tecrübe ettiğim bir Şamanik yolculuk esnasında kendimi, sıradan olmayan bir gerçekliğin (NOR/ Non-ordinary Reality) içerisinde buldum, burası Ataların Diyarı idi. İlk başta rehberimin beni nereye getirdiğine dair bir fikrim yoktu fakat daha sonra annemi ve büyükbabamı görünce Ataların Diyarında olduğumu anladım. Daha sonra babam Richard ortaya çıktı ve onu ne kadar özlediğimi düşünürken buldum kendimi. Babam yanıma yaklaştı ve benimle konuşmaya başladı:

Başını dik tut ve doğru yolda olduğunu bil. Yaptığın şeyi takdir ediyorum. Ölümümden sonra iyileşmemde bana çok yardımın dokundu. Şu anda döktüğün gözyaşları hepimizin iyileşmesine yardım ediyor. Bizim için yas tutuyorsun ve üzülüyorsun ama inan bana buna hiç gerek yok. Ben mutluyum. Eğer sen de bu kadar mutlu olabilseydin ne demek istediğimi anlardın. Yaşayan bir varlık olarak senin hissettiğin şeyleri ben hissetmiyo-

rum. Ölmediğimi bilmeni istiyorum. Farkında olsanız da olmasanız da, senin ve diğerlerinin kalbinde yaşamaya devam ediyorum. Torunlarına, çocuklarına ve kuzenlerine benim hakkımda hikayeler anlat. Beni bu şekilde kabul ettiğin için teşekkür ederim. Kitabında benim hikayemin bulunması memnuniyet verici. Hayattayken, sevdim, gerçekten sevdim sadece bunu göstermedim. Diğerlerine de Ataların Diyarını anlatman gerekli.

Lütfen soyumuzdaki insanların hiçbirisini suçlama. Bir insana dair bildiğinden çok daha fazla şey var. Bildiğin gibi, ruh kendi kaderini taşır. Benim de kendime ait öğrenmem gereken derslerim oldu. Annemle sorunlu bir ilişkim vardı. Babamı çok severdim ama onu gerçekten tanıma şansım olmadı. Ağır ekipman operatörü olarak çalıştım ve bu işi yaptığıma çok memnunum. Dünya hakkında bilgi edinmem gerekiyordu, maalesef onu takdir edebilmek için önce yok etmem gerekiyormuş. Bunu sana da aktardım (babam emekli olduktan sonra bahçesinde sebze yetiştirmeye başladı ve onlarla vakit geçirmeyi çok severdi. Ben de aynı şekilde bahçeyle uğraşmaktan çok keyif alıyorum).

Yaptığın şeyden ötürü seninle gurur duyuyorum. Senin kaderin Jesseca ve onun çocuklarıyla karışık bir şekilde bağlı durumda. Sen de göreceksin. Serena ve Ari ile ilişkinin nasıl geliştiğini gözlemle. Onları ne şekilde etkilediğini sana gösterecekler. Onların hayatlarına tamda bu zamanda girmiş olman bir tesadüf değil. Bu, onların *ruhlarının kaderi.* Öz babalarının aksine üzerlerinde, anneleriyle birlikte yumuşak ve güven veren bir etkiniz var. Özellikle Serena için sen ilham kaynağısın ve seni kendine örnek alıyor. Ari henüz ne olmak istediğini bilmiyor ama yakında bilecek. O ailenin sanatçısı olacak, Serena ise bir öğretmen. Bunu şimdiden görmen mümkün.

Ve torunların! İnanılmaz varlıklar! Farklı yerlerde yaşadığınız için sürekli bir arada olamadınız ama buna rağ-

men onlar üzerinde çok etkin var. Jaden'la daha sık görüşmelisin, dedesini tanıması gerekli. Sen bir cevhersin Steven. Farkında değilsin ama insanlar için çok şey yapıyorsun. Senin içinde yaşadığın gerçekliğin içinde olamam ama bil ki seni izliyor ve seni koruyorum tıpkı soyumuzun diğer fertlerine yaptığım gibi. Yaptığın her şey için teşekkür ederim. Hepimiz sana teşekkür ediyoruz.

Ardından, bir kısmını tanımadığım bir sürü akrabamı gördüm. Annem de orada. Konuşmuyor ama gülümsüyor. Ağız hareketlerinden " seni seviyorum" dediğini anlıyorum. Yaşarken bunu söylediğini hiç anımsamıyorum. Ve büyükbabam Mac, bütün torunları arasında ben en favorisiydim. O da bana gülümsüyor. Bedeninin etrafında beyaz bir ışık görüyorum. Belki de bu ışık onun sonraki hayattaki spiritüel yolculuğunu tamamlamakta olduğunun bir işaretidir.

Bu deneyimin ardından atalarımın değerini daha da fazla anladım, özellikle de babamınkini. Bana dualar etti ve yaşarken hiç söylemediği sözler söyledi. Belli ki, sonraki hayatında çok yol katetmişti ve ailesini izleyip koruduğunu bilmek çok güzel bir histi.

Dokuz yaşındaki torunum Jaden'a gelince, babamın sözünü dinleyerek onunla düzenli görüşmeye kendimi adayacağım. Torunumun annesi ve benim en küçük kızım olan Catherine'e bu deneyimimi anlattığımda, annesinin eski kocası Tom'un, küçüklüğünden beri torunum Jaden'la çok yakın bir ilişkisi olduğunu bana anlattı. Ben bile birkaç yıl önce Jaden'ın bana Tom'un en yakın arkadaşı olduğunu söylediğini anımsıyorum. Catherine'in söylediğine göre, Tom, birkaç ay önce Catherin'in annesinden ayrıldıktan sonra, Jaden'la daha az görüşüyormuş ve Jaden onu çok özlüyormuş.

Bu öğrendiklerim beni çok üzmüş olsa da, babamın, Jaden'ın hayatında daha fazla yer almam gerektiği ile ilgili söyledikleri daha büyük anlam kazandı. Sonuçta, bu çocuğu çok seviyorum ve onun büyümesine, ilgili, duygusal ve güçlü bir genç adam olmasına birebir şahit oldum. Onun büyükbabası olmaktan gurur

duyuyorum ve biliyorum ki aramızdaki ilişki gelişip güçlenecek. Ve bir gün beni "atası" olarak anımsayacak.

Ölmüş olan sevdikleriyle doğrudan iletişime geçen kişilere dair buna benzeyen bir sürü olay var. Uluslararası çapta tanınan bir medyum ve *I'm not Dead, I'm Different* (Ben Ölmedim, Sadece Farklıyım) kitabının yazarı Hollister Rand bir sohbetimiz sırasında bana, "Atalarımızla aramızda bir köprü kurduğumuzu zannediyoruz ancak işin aslı atalarımız bizimle aralarında bir köprü kuruyorlar ve bize ulaşmaya çalışıyorlar," dedi. Bu cümleye yapacağım sadece bir ilave var, atalarımızla iletişime geçebilmek için bizlerin, istekli ve olasılıklara açık olmamız gerekli.

Doğal bir yeteneğe sahip ve ruhlarla iletişim kurma konusunda eğitim almış olan medyumlar aracılığı ile de atalarımızla iletişim sağlayabiliriz. Medyumlar genellikle bu yeteneklerini hayatlarının erken evrelerinde farkederler fakat ileri yaşlarına kadar bastırırlar. Günümüzde birçok ebeveyn, çocuklarındaki bu yeteneği fark ederek, bunların bir hayal ürünü olduğunu dikte etmek yerine çocuklarını cesaretlendiriyorlar. Kendi kendilerini şifalandıranlar, ileriki hayatlarında çok başarılı içgörü ve medyumluk yetenekleri sergileyebiliyorlar.

Çok yetenekli medyumlar olmakla beraber, medyum olarak geçinen bir sürü sahtekar kişi de ne yazık ki mevcut. Aşağıda gerçek bir medyumu nasıl ayırt edeceğinize dair birkaç ipucu vereceğim:

- Öncelikle bu kişi hakkında birilerinden referans alıp alamayacağınızı araştırın. Eğer referans alabileceğiniz birilerini bulabiliyorsanız, onlara bu kişiyle ilgili deneyimlerini sorun.
- Öncelikle bir konsültasyon seansı isteyin. Kendini medyum olarak tanıtan kişinin yeteneklerinin gerçek mi sahte mi olduğuna dair içgüdülerinize güvenin.
- Eğer gerçek bir seans yapacaksanız, açık olun fakat kendinizle ya da iletişim kurmak istediğiniz ölmüş sevdiklerinizle ilgili detayları paylaşmayın.

- Ve son olarak, medyumun sizden daha fazla para isteyip istemediğine, sizinle daha fazla seans yapmak isteyip istemediğine dikkat edin. Eğer bir şekilde kandırılıyorsanız, iç sesiniz muhakkak sizi bu konuda uyaracaktır.

Egzersiz

Atalarımızı Çağırma Şarkısı

Atalarımızla iletişime geçmenin bir başka yolu şarkı söylemektir. Aşağıdaki örnek, atalarınızı davet etmek için, ilahi şeklinde söylenen basit bir çağırma şarkısıdır.

İlk iki dize tekdüze bir tonla söylenirken, son dize ton dizisi yaparak söylenmelidir:

Atalar, atalar, sesleniyoruz

Atalar, atalar, sesleniyoruz

Gelin! Gelin! Gelin!

Bu egzersizi en az dört kere tekrar edin. Fark edeceksiniz ki ritminiz ve sesler bir süre sonra kendi kendilerini idare etmeye başlayacak.

Yakınlarda web üzerinden bir seminer verdim ve bu seminerin başlangıcında herkese hep bir ağızdan yukarıdaki dizeleri söylettirdim. Seminerin bitiminde katılımcılardan birisi aşağıdaki mektubu gönderdi:

Atalar Karması üzerine vermiş olduğunuz seminere katıldım. Ataları Çağırma Şarkısını söyledikten sonra, 1972 yılında vefat etmiş olan annem ziyaretime geldi. Ona sıkıca sarıldım. Bu esnada hayattayken ona hiç sarılmadığımı fark ettim ve ağladım. Kendimi o kadar üzgün hissettim ki annemden özür diledim. Duyduğum suçluluk hissini ve üzüntüyü serbest bırakarak yerini sevgi ve

bağışlama ile doldurdum. Bunun gerçekleşmesine vesile olduğunuz için teşekkür ederim.

Bu çağırma şarkısının işe yaraması için gereken tek şey ilahinin vibrasyonunun ve sizin içinizdeki niyetin bir araya gelmesidir.

10

Medyumluk

Tarih boyunca, ölmüş olan sevdiklerimizle iletişime geçebilmek gibi olağanüstü bir yeteneğe sahip olan kişiler hep var olmuştur. Psişik medyumlar hem yargılanmış hem de herkes onların peşinden koşmuştur. Yargılanmışlardır çünkü dini zümrelerce yetenekleri şeytani kabul edilmiştir. İnsanlar peşlerinde koşmuştur çünkü ölen sevdiklerinin iyi olduğuna dair bir güvence arayışı içinde olmuşlardır. Bilinç düzeyimizin gelişmesi ve hayatımızdaki dini baskıların azalmasıyla birlikte birçok insan ölmüş sevdiklerinden mesajlar alabilmek için işinin ehli bir medyum arayışı içine girmiştir.

Psişik medyumların, yeteneklerini farklı şekillerde keşfederler. Bazıları bu yetenekle doğar, bazıları içlerinde var olan yeteneği eğitim yoluyla geliştirir, bazıları ise yaşadıkları ölüme yakın deneyimlerin neticesinde medyumluk yeteneklerini keşfederler. Konuştuğum birçok medyum çocukluklarından beri bu yeteneğe sahip olup, gerek aile gerekse arkadaş baskısı sebebiyle yeteneklerini görmezden gelmek ve yok kabul etmek durumunda kalmışladır. İleriki yaşlarda ise tekrar bu yetenekleriyle barışmışlardır. İrlanda'nın Belfast kentinde büyümüş olan psişik medyum aynı zamanda bir şarkıcı ve şarkı yazarı olan Martin Jordan bir sohbetimiz sırasında, küçükken başkalarının göremediği imgeler görebildiğini söylemişti. Bu deneyimini ailesi ile paylaştığında

ise onu bir rahibe götürerek bu durumun geçmesi için dua etmişlerdi. Nitekim geçmişti de ta ki Martin yirmi bir yaşına geldiğinde tekrar ortaya çıkana kadar.

Aklımda hiçbir şüphe olmaksızın Martin'in gerçek bir medyum olduğunu anlayabilecek kadar çok medyum gördüm. Bir insanın bilincinin beden ölümü gerçekleştikten sonrada varlığını sürdürmeye devam ettiğini gayet iyi biliyorum. Ölmüş bir sevdiğinizden haber alabilmek sadece kaybınız sebebiyle oluşan yaralarınızı iyileştirmez aynı zamanda ölümden sonra bir hayat olduğu gerçeğini doğrular. Medyum vasıtasıyla iletişime geçilen atalar genellikle, beden ölümü gerçekleştikten sonra da bilinçlerinin var olmaya devam ettiğini kanıtlatacak bir bilgi verirler. Çoğunlukla vefat etmiş olan kişi, kendisiyle iletişim kurmak isteyen hayattaki akrabasına, ruhlar aleminde iyi olduğunu bildirir. Hatta bazen atalar, hayattayken yapmış oldukları yanlışlardan ötürü af dilerler.

Çeşitli medyumlarla tecrübe ettiğim seanslarda, atalarım tarafından kimsenin bilmesine imkan olmayan ve beni hayrete düşüren detaylardan bahsettiler. Kendim bir medyum olmasam da, şamanik şifa seanslarım sırasında ölmüş akrabalarının mesajlar yoluyla danışanlarımla iletişime geçtiği çeşitli deneyimler yaşadım. Hatta, kendi babam, annem, erkek kardeşim ve on iki yaşında vefat eden kuzenim dahil yakın zamanda ölmüş olan akrabalarım beni ziyaret ettiler.

Babamın ruhu zaman zaman bana gelerek arka plandan benim için çalışmaya devam ettiğini bilmemi sağlıyor. Bazen farkında olmadan bazense çok açık bir şekilde onun her zaman benim yanımda olduğunu, beni kolladığını, bana tavsiyelerde bulunduğunu biliyorum. Beni kolladığı gibi kızlarımı da kolluyor ve onlar bile zaman zaman babamın varlığını hissediyorlar.

Birkaç yıl önce Hollister Rand ile bir seansımız esnasında babam geldi. Rand, babamın fiziksel görüntüsüne dair, üslubuna dair detayları son derece doğru bir şekilde tarif etti. Öyle ki, birliği tarafından babama verilmiş ve daha sonra bana hediye etmiş olduğu madalyayı bile tarif etti. Hollister, babamın ona içki içme

alışkanlığından ve kendine kötü davranmış olması sebebiyle kendini ne kadar kötü hissettiğini söylediğini söyledi. Bunu duyduğum anda kalbimde bir bağışlama hissi oluştu. Uzun yıllar babamın içki sorunu sebebiyle ona karşı kin beslemiştim. Fakat birkaç zaman önce kendisinin de bu durumdan sebep çok acı çekmiş olduğu ancak maço yapısı sebebiyle acısını dışarıya göstermediği hissine kapıldım. O zaman fark ettim ki aslında çok yumuşak bir kalbi vardı. Onun bu yönünü Hollister da yakalamıştı ya da babam Hollister'la arasına bir köprü kurarak bunu ona iletmişti demek belki de daha doğru olur.

"Anne, Bilerek Yapmadığını Biliyorum"

Hollister Rand, *I'm Not Dead, I'm Different* (Ölü Değilim, Farklıyım) isimli kitabında medyum olarak tecrübe ettiği birçok deneyimini paylaşıyor. Aşağıdaki olayda Randi, Sioban isimli bir kadınla olan hikayesini anlatıyor:

> **Sioban ofisime girdi, sessizce oturarak ellerini birleştirdi ve bana bakmayı reddediyordu. Ruh boyutundaki büyükannesi ziyarete geldi. Büyükannesinden bir felç hissi aldım (ki kendisi bir felç sonucu vefat etmişti) ve burnuma balık kokusu geldi. Öğrendim ki balık yemekleriyle meşhurmuş. Büyükannenin yalnız gelmediği hissine kapıldım ve kulağımda "Jackie" ismini duydum. Jackie ismini sesli söylediğimde Sioban'ın omuzları dikleşti ve elleriyle gözlerini kapadı. Daha sonra, üzerinde beyaz çizgili açık mavi yastık olan bir koltuk ve siyah bir SUV araba gözümde canlandı. "Anne ben iyiyim, büyükanneyle beraberim," cümlesini duydum. Bu mesajı Sioban'a ilettiğimde hıçkırıklara boğuldu ve, "Lütfen bana yardım edin!" dedi. Ruh rehberlerimden yardım istedim. Sioban'a doğru baktığımda onun kucağına tırmanmaya çalışan üç yaşlarında küçük bir oğlanın ruhunu gördüm. "Anne, bilerek yapmadığını biliyorum," diyordu küçük**

Jackie. Jackie'nin söylediklerini Sioban'a ilettiğimde bilerek yapılmayan şeyin ne olduğunu hala bilmiyordum. Tam o anda benimde içimden taşarak Jackie'den Sioban'a doğru muazzam bir sevgi seli aktı. Neredeyse nefes almayı unutuyordum ve tek söyleyebildiğim, "Jackie seni çok seviyor," oldu.

Bu kelimelerden sonra Sioban ilk defa gözlerimin içine baktı ve iki kelime söyledi, "Teşekkür ederim." Sioban'ı geçirmek üzere birlikte ön kapıya doğru yürürken bana olan olayı anlattı. Bir gün arabasını garajdan geri geri çıkartırken aracın arkasında duran Jackie'yi görmemişti (Bu olay, büyük arabalara geniş açılı yan ayna monitörlerinin takılmasından önce yaşanmıştı). Sioban, o günden sonra arabasını bir daha kullanamamıştı ve araba hala garajın önünde içinde üzerinde çizgili yastığı olan oğlunun koltuğuyla birlikte duruyordu. Sioban, "Oğlumun ona yaptığım şey yüzünden benden nefret ettiğini zannediyordum. Eğer beni hala sevebiliyorsa belki bende bir gün yaptığım şey için kendimi affedebilirim," dedi. [*I'm Not Dead, I'm Different* (Ölü Değilim, Farklıyım), 59-60]

Hollister'ın deneyimindeki detaylara bakın. Eğer bir medyumun seansına katılmaya karar verir ya da bir toplu okumaya katılırsanız, o medyumun detayları mı anlattığına yoksa genellemeler mi yaptığına dikkat edin. Yukarıdaki örnekte Hollister'ın bilmesine imkan olmayan detayları bildiğine ve annenin olayı oradan ayrılırken anlatmış olduğuna dikkatinizi çekerim. İşte bu medyumluktur.

11

Enerji, DNA ve Atalar

Atalarımız beyinlerimizin çatılarında yaşarlar, aynı bedenlerimizdeki her hücrenin içinde yer alan sarmal bilgi zincirlerinde var oldukları gibi.

Shirley Abbott, Kadın Toplulukları

Atalarımızla iletişime geçebildiğimiz gibi zaman ve mekanın ötesinde onlarla birlikte çalışarak, nesilden nesle geçerek bize kadar ulaşan, zarar verici kalıpları iyileştirebildiğimize dair daha fazla kanıt sunabilmek üzere yakın tarihli bilimsel keşiflere göz atacağız. Özellikle, kuantum fiziği ve genetik bilimi tarafından kanıtlanmış olan, ölü ya da hayatta olan insanlarla zaman ve mekanın ötesinde bilişsel boyutta bir iletişime geçebileceğimiz gerçeğini inceleyeceğiz.

Enerji ve Birleştirilmiş Alan

Çoğumuz, Einstein'ın meşhur formulü $E = mc^2$ hakkında kendi söylediklerini duymuşuzdur. "Enerji yaratılamaz ve yok edilemez; sadece, bir formdan başka bir forma dönüştürülebilir." Bilim, en basit seviyede bize göstermiştir ki, evrendeki her şey enerjidir. Atom seviyesinde madde yoktur, sadece enerji vardır.

Evrendeki her şey farklı frekanslarda titreşir. Dünyada ve evrendeki diğer şeylerden ayrıymışçasına sizin kendi titreşiminiz, etrafınızdakilerden farklıdır. Durum böyle gözükse de aslında değildir. Hepimiz bu enerji okyanusunun bir parçasıyız ve birbirimize bağlıyız. Dünya çapında tanınmış bir fizikçi olan Dr. John Hagelin, bu enerji matriksini, birleştirilmiş alan olarak tanımlar.

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Transandantal Meditasyon (TM) hareketinin direktörü olan Hagelin, kuantum mekaniğini ve birleştirilmiş alan teorisini bilinç ile ilişkilendirme girişiminde bulunmuştur. Hagel ayrıca, toplu meditasyon yoluyla bilincin uzun vadedeki etkileri üzerine bir araştırma yayınlamıştır. Bu araştırmasında, büyük gruplar halinde eş zamanlı olarak meditasyon yapan kişilerin, şiddet ve karmaşaya yol açabilen sosyal stresin azalmasına etki ettiklerini göstermiştir.

Çoğu zaman farkında olmasak da hepimiz bu birleşmiş alanın içerisinde, birbirimize ve canlı cansız diğer her şeye bağlı olarak yaşamaktayız. Diğer her şeyden ayrı olduğumuz yönünde yerleşmiş bir inancımız var. Fakat çok eskiden, birbirinden ayrı bireyler olmak yerine, birbirimizle daha birleşik, daha uyumlu ve kolektif bir biçimde hareket ediyorduk. Bir çeşit sürü bilinciyle hareket eden diğer varlıklar gibi hareket edebilmek için birleşmiş alana kendimizi bağlıyorduk.

Mesela bir kuş sürüsünün uçuşunu ya da bir antilop sürüsünün arazi üzerindeki yolculuğunu incelediğinizde, sanki nereye gideceklerini biliyormuşçasına yön değiştirdiklerini görürsünüz. Hagelin, türlerin birbirlerinin düşüncelerini, hislerini ve davranışlarını anlayabilme yeteneğini *hiper-iletişim* yani, kelimeler olmadan kurulan iletişim, olarak adlandırmıştır. Doğal yollarla bilemeyeceğiniz şey ya da şeylere dair bilgi aldığınız bu altıncı duyuyla ilgili süreç, biz insanlar tarafından ilham, sezi, telepati ya da trans kanalı olarak adlandırılır.

Çok değer verdiğimiz bireysellik anlayışımız ile binlerce yıl önce biz insanların içinde yaşamış olduğu sürü bilincinden büyük ölçüde kaçtık. Fakat bu kaçışın bir bedeli var. İstisnalar olmakla birlikte, doğuştan içimizde var olan hiper-iletişim ka-

pasitemizi çoğumuz kaybettik. Bireyselliğin ön planda olduğu toplumumuzun tekrar sürü mantığı ile hareket eden bir topluma dönüşeceği oldukça şüphelidir. Bununla beraber, cep telefonları ya da diğer elektronik aletleri kullanmak yerine, bu tip bir iletişim şeklini geliştirerek, yaygın bir iletişim şekli olmasını sağlayıp bugünkü şartlarımıza uyarlayabiliriz.

Altıncı hislerini ortaya çıkarmış ya da doğuştan altıncı hissi kuvvetli olan insanlara birçok örnek vardır. Bu kişiler enerji matriksine öyle bir bağlanmışlardır ki, başka insanlarla hatta başka türlerle karşılıklı iletişime geçebilirler. Bunun en iyi örneklerinden biri psişik medyumlardır fakat bahse girerim ki, siz okuyucular, az da olsa birleşik alanın ve hiper-iletişimin doğruluğunu gösteren bazı sezgisel deneyimler yaşamışsınızdır.

DNA ile ilgili yapılan araştırmalara baktığımızda, zaman ve mekanın hayali bariyerlerinin ötesine geçebileceğimiz dolayısıyla hem atalarımızın sonraki hayatlarını etkileyebileceğimiz hem de onların duaları ile bu hayatta şifa bulabileceğimiz olgusu daha da netlik kazanmaktadır. Ölmüş olan kişiler bile birleşmiş alana bağlanabilmekte ve karşılıklı şifa alışverişini deneyimleyebilmektedirler.

DNA'nın Gizemi Çözüldü

Günümüzde DNA ile ilgili, bilinç konusundaki bakış açımızı değiştiren bulgulara sahip birtakım ilginç araştırmalar yapılmaktadır. Mesela, DNA'nın sadece yüzde 10'unun genetik kodlamadan oluştuğu belirlenmiştir. Önceleri bilim adamları, DNA'nın geriye kalan yüzde 90'lık bölümünün ıvır zıvır olduğunu söylemiş olsalar da, son yıllarda bu bölümün ne olduğuna dair artan bir merak vardır. Bu araştırmaların bazıları, zaman ve mekanı aşarak atalarımızla iletişim kurabileceğimize dair pekiştirici bilgiler sunmaktadır.

Bedeniniz, DNA'ların ikamet ettiği müşterek bir topluluktur. Her bir DNA, neyin nerede yapılacağına dair yapısında var olan bir bilgiyle, belirli bir amaca hizmet eder. Adına hayat dediğimiz

her bir temel apartman bloğu hem kolektif hem de bireysel hareket ederek, bir mozaiğe benzeyen yaşam gücünün eşsiz tezahürünü geliştirmek üzere birlikte çalışırlar. Peki nasıl oluyor da her bir DNA zinciri bireysel ya da kolektif olarak ne yapacağını biliyor? Her zincirin kendine ait bir bilinci mi var? Yoksa DNA bilincin ta kendisi mi? Araştırmacıların sorduğu sorular işte bu sorulardır. Aşağıdaki bölümlerde araştırmacıların buluşlarına dair vereceğim örnekler bir fikrinizin oluşmasına yardımcı olacaktır.

HIV ve AIDS arasındaki bağlantıyı keşfederek tıp alanında Nobel Ödülü kazanmış bir virolog olan Fransız Luc Montagnier, DNA'nın uzağındaki sıvı ve hücrelere elektromanyetik izler gönderdikten sonra kendini kopyaladığını savunmaktadır. (Dillow, "DNA'larımız kendilerini elektromanyetik olarak ışınlayabilir mi? Bir araştırmacı bunun mümkün olduğunu düşünüyor"). Araştırmacılar bir deney esnasında, birinin içerisinde saf su olan, diğerinin içerisinde ise suyla karışık birkaç parça DNA olan iki test tüpünü alarak, sonuçları etkilememesi açısından dünyanın elektromanyetik etkisinden arındırılmış bir alana yerleştirdiler. Birkaç saat sonra her iki tüpte içlerinde DNA olup olmadığına dair test edildi. Her iki tüpün de içeriğinde DNA parçacıkları kopyalamaya yarayan DNA enzimlerine rastlandı. Araştırmacılar, sadece içerisine DNA yerleştirilen tüpün değil, içinde su bulunan diğer tüpün de DNA içerdiğini keşfettiler. DNA, içinde su olan tüpte kendi kopyalarını yaratmıştı.

Bu ve bu konu ile ilgili araştırmalar neticesinde varılan sonuç DNA'nın, kendi elektromanyetik sinyallerini emerek su gibi diğer moleküllerde kendi yapısını kopyalayabildiği yönündedir. Başka bir ifadeyle DNA, belirli koşullarda, kendisini bir hücreden diğer hücreye yansıtrak bir tür ışınlama olarak kabul edilebilecek şekilde kendisini kopyalayabilir.

Gregg Brade, *The Divine Matrix* (İlahi Matriks) isimli kitabında, DNA ile ilgili bazı araştırmalar neticesinde, DNA'nın bazı gizli güçlerle irtibat kurarak dünyamızı etkileyebildiğini yazmıştır. İlk deney, Vladimir Poponin liderliğinde bir grup Rus bilimci tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu grup, DNA'nın fotonların hafif parti-

küllerinin bir ışık kuantumunu temsil ettiklerini fakat kütle ağırlıklarının olmadığını kanıtlamak istemiştir. Vakumlu bir tüpün içerisindeki tüm havayı alarak sadece fotonları bırakmışlar ve bu sayede fotonların herhangi bir düzen olmaksızın birbirlerinden bağımsız olarak hareket ettiklerini görmüşlerdir. Kapalı olan bu tüpün içerisine insan DNA'sı örnekleri dikkatlice yerleştirilmiştir. İnsan DNA'sından etkilenen fotonların bir anda düzenli bir hareket sergilemesi araştırmacıları şaşırtmıştır. Bu sonuç, DNA'nın gizemli bir güç vasıtasıyla birleşmiş alan üzerinde dolayısıyla dünyamızın yapı taşını oluşturan kuantum maddesine doğrudan etki edebildiğini göstermektedir. Şaşırtıcı olan bir diğer sonuç ise, DNA'nın tüpten alınmasının ardından fotonlar tekrar düzensiz hareketlerine dönmek yerine, sanki DNA hala tüpün içerisindeymişçesine aynı düzende hareket etmeye devam etmiş olmalarıdır. Sonuç olarak, ya DNA fotonların etkilenmesine sebep olan bu gizli güce dair bir parçasını geride bırakmıştır ya da, DNA bir şekilde fotonlar üzerindeki etkisini sürdürmeye devam etmiştir. Poponin bu duruma DNA'nın Hayalet Etkisi adını vermiştir [Braden, *The Divine Matrix* (İlahi Matriks) 45/45].

Braden'in örnek verdiği bir diğer deney ise Amerikan Ordusu tarafından birkaç yıl önce gerçekleştirilmiştir. Bilim adamları, gönüllü deneklerin ağızlarından alınan DNA örneklerini bir hazneye yerleştirerek, aynı bina içerisinde yer alan başka bir odaya götürmüşlerdir. Bu hazne, içerisinde bulunan maddenin elektrik hareketini ölçebilecek ve daha sonra ortaya çıkan duygusal tepkileri bir video görüntüsü olarak gösterecek şekilde tasarlanmıştır. Deneyin neticesinde şaşırtıcı olarak, hazne içerisinde DNA'nın denek ile tamamen aynı tepkileri verdiği görülmüştür. Hazneleri birbirlerinden kademeli olarak uzaklaştırmışlar fakat her seferinde aynı sonucu elde etmişlerdir. Hazneler arasındaki uzaklık 350 mile ulaşıncaya kadar deneyi sürdürmüş daha sonra devam etmemişlerdir. Bu da, bedenimizdeki herhangi bir DNA'nın bedenimizden ayrılsa bile titreşimsel olarak bedenimize bağlı kalmaya devam ettiğini gösterir.

Rus bilim adamları tarafından yapılan bir başka buluş ise DNA'nın bazı sesler sayesinde değişebildiğidir. Biyofizikçi ve moleküler biyoloji uzmanı olan Rus bilimci Pjotr Garjajev ve arkadaşları, dilbilimciler ve genetikçiler ile birlikte çalışarak DNA'nın, bedenimizin yapısını oluşturmanın yanında bilgi deposu ve iletişim merkezi olarak da görev yaptığını keşfetmişlerdir. Genetik kodlamanın, diller ile aynı kuralları izlediğini keşfetmişlerdir. Tümcebilim, anlambilim ve temel gramer kurallarını karşılaştırarak DNA'mızdaki alkalilerin düzenli bir gramer izlediklerini ve aynı dünya dillerindeki gibi belirli kurallara sahip olduğunu bulmuşlardır.

> **Böylece, belki de tarihte ilk kez, şaşırtıcı bir şekilde dillerin kökeni DNA ile ilişkilendirilebilecektir. Genlerin dili, bu gezegende var olmuş ve var olan dillerden çok çok daha eskilere dayanmaktadır. Hatta DNA gramerinin, insanın konuşma yeteneğinin kopyası olduğu bile düşünülebilir. [Andersen Estitüsü, *Russian DNA Discoveries Regarding Time* (Rusların Zamana İlişkin DNA Buluşları)]**

Bilimadamları daha sonra DNA'nın titreşim hareketlerini incelemişlerdir. DNA'nın belirli (ses) frekans düzenlerini modellemeyi başarmışlar ve lazer ışını benzer bir ışın kullanarak DNA frekansına yansıtmış ve bu sayede genetik bilgileri ayarlayabilmişlerdir. DNA alkali çiftleri ve dil aynı yapıya sahip olduğundan, doğru frekanslar kullanıldığı takdirde DNA frekansını dil ile eşleştirmek mümkün olur ve dolayısıyla DNA değiştirilebilir. Genleri teker teker kesip birleştirmek yerine, genetik anormallikleri düzeltmek için ses formundaki titreşimlerin kullanılabileceğini ve dil yardımıyla hücresel metabolizmaya etki edilerek genetik bozuklukların düzeltilebileceğini göstermişlerdir.

Bu buluşlar, asırlardır mistiklerin ve spiritüel öğretmenlerin bize anlattıklarını doğrular niteliktedir. Sesin titreşimi, özellikle dil kelimeler ve düşünceler DNA yoluyla bedenlerimizi doğru-

dan etkiler. Bu söylem günümüzde bilimsel olarak kanıtlanmış olup, olumlamaların, hipnozun ve meditasyonun fiziksel sistemimizi etkileyebileceği yönündeki savı doğrulamaktadır. Bu araştırmalar bize, bireyler olarak dünyamız üzerinde güçlü etkilerimiz olduğunu, hepimizin birbiri ile temelden bağlı olduğunu, her an ve sürekli olarak DNA'nın hücrelerle iletişim halinde olduğunu gösterir.

Bu araştırmalar ayrıca bizlerin sadece genlerin bir ürünü olmadığımızı aynı zamanda çevresel etkilere ve içsel dilimize bağlı olarak genlerimize etki edip değiştirebileceğimizi göstermektedir. Bu, çevresel ve davranışsal etkiler ile spiritüel olayların genetik yapımız üzerindeki çalışmalarını inceleyen bilim dalı Epigenetik biliminin temel düşüncesidir. DNA yapısı aynı kalmakla beraber DNA'nın ayrılmaz bir parçası olan genler değiştirilebilir. Örneğin, doğumdan hemen sonra birbirlerinden ayrılan ve hayatlarının ileri evrelerine kadar birbirlerinin varlığından haberi olmayan ikiz DNA sahibi aynı yumurta ikizlerinin fiziksel benzerliklerinin yanında yaşam şekilleri, davranışları ve hayata karşı tutumlarınında büyük benzerlik gösterdiği gözlemlenmiştir [*Insight From Identical Twins* (Aynı Yumurta İkizlerine Yakından Bakış)].

Biliyoruz ki, kendi ailemize ve soyumuzla aramızda DNA yoluyla derin bir bağ var. Hatta bu söylemi bir adım daha ileriye taşıyarak, genetik kodumuzun % 99.99 oranında aynı olduğu gerçeğinden yola çıkarak, dünya üzerindeki tüm insanlarla bir bağımız olduğunu söyleyebiliriz. Ölüme yakın deneyim yaşamış olanların ve medyumların, bilincin ölüm noktasının ötesinde varlığını sürdürdüğü söylemini göz önünde bulunduracak olursak, bilincin de bir enerji formu olduğunu ve birleşmiş alan olan, zaman ve mekan kavramlarını içerisinde barındırmayan enerji matriksi vasıtasıyla atalarımızla aramızda bir bağ olduğunu söyleyebiliriz.

Çok çeşitli yöntemlerle atalarımıza tamamlanmamış işleri üzerine yardım edebilir ve karşılığında onlar tarafından iyileştirilebiliriz. Bunu yaparak, DNA'mızı değiştirebilir ve dolayısıyla

bizim ve atalarımızın iyileşmemiş yaralarının gelecek nesillere geçmesini engellemiş oluruz.

12

Kuantum Mekaniği, Biyomerkezcilik ve Bilinç

Geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki ayırım inatçı derecede ısrarcı bir illüzyondur.

Albert Einstein

Bilinç ve ruhsallık üzerine konuları anlamaya çalışan bilim adamlarının sayısının gün geçtikçe artması muazzam bir durumdur. Kuantum mekaniği, atom ve atomaltı boyutunda madde ve enerjinin etkileşmesi sonucu olanları açıklayan bir dizi bilimsel kaide ortaya koymuşlardır.

Bu konu üzerine çalışan bir sürü saygın ve başarılı bilim adamı olmakla beraber, İleri Hücre Teknolojileri Merkezinin şefi, Wake Forest Üniversitesindeki Yenileyici Tıp Enstitüsünde profesör ve New York Times'a göre dünyada yaşayan en önemli üçüncü bilim adamı olan Dr. Robert Lanza, *Biocentrism* (Biyomerkezcilik) isimli kitabına oldukça sıra dışı ve tartışmaya açık bir teori ortaya atıyor. Lanza, bilinenin aksine, maddesel evrenin bilinç tarafından yaratıldığını öne sürüyor. İçinde bulunduğumuz dünyanın, beden ve zihnimizde yarattığımız bilincin tezahürü olduğunu söylüyor. Lanza, bu savını örneklemek için ise meşhur bir fizik

deneyi olan çift yarık deneyini kullanıyor. Bilimsel olarak gözlendiğinde, atomaltı kuantum seviyesinde iki yarık oluştuğu zaman, fotonun -var olan en küçük parçacık- iki yarıktan birisinin içinden geçtiği görülür. Ancak gözlemlenmediğinde her iki yarığın içerisinden bir dalga geçer [*Biocentrism* (Biyomerkezcilik), 62-67].

Bu klasik deney, gözlemci ve gözlemlenen şey arasında hiçbir ayırım olmadığını gösterir. Gözlemleme eylemi ile alanı etkileyebiliriz. Bir başka söylemde, mistiklerin ve spiritüel öğretmenlerin bin yıldır söylediği gibi, hepimizin evrendeki her şeye değişmez bir biçimde bağlı olduğu ve aramızda hiçbir ayırımın olmadığı yönündedir.

Lanza'nın vardığı diğer bir sonuç ise varlığımızın sadece maddeyi etkilemediği, aynı zamanda onu yarattığıdır. Bilinç -şahsınız değil- bedeninizi ve bedeninizin varlığını etkileyen çevresel etkenleri yaratmıştır. Bütün yaşamımız boyunca var olmamıza sebep olan "BEN" bilincinden çok, kendimizi bedenimizle özdeşleştiririz. Bilinç hep vardır, hep olmuştur ve hep olacaktır. O sonsuzdur. Öldüğünüzde, ölen şey bedeninizdir, ama bilinç seviyesinde siz yaşamaya devam edersiniz. Madde formunda sizi siz yapan eşsiz özellikler yani enerji kalıpları, belirli bir zaman varlıklarını sürdürmeye devam eder ve eğer tekrar dünyaya gelirseniz belki de ufak fiziksel değişiklerle kendini tekrar var eder.

Lanza'ya göre, beden ve tüm maddesel şeyler bilincin ürünüyse ve bedenin kendisi de bir ürünse, ölüm olgusu düşündüğümüzün aksine sadece bir illüzyondur [Woolaston, *Quantum Physics Proves That There Is an Afterlife, Claims Scientist* (Bir Bilimciye Göre, Kuantum Fiziği Ölüm Sonrası Bir Hayat Olduğunu Kanıtlar)]. Çünkü bizim bilincimiz hayatı bedenle ilişkilendirir, bize göre beden öldüğünde iş bitmiştir! Sadece bu da değil, zaman ve mekan da aynı şekilde zihinlerimiz için birer araçtır ve illüzyondan başka bir şey değildirler. İşte bu sebeple, bazı farklı bilinç durumlarında zamansızlığı ve kendimizle diğer şeyler arasındaki hayali ego sınırlarını hissedebiliriz. Anlık yaşadığımız bu deneyimler, aslında bilincin ta kendisi olduğumuz gerçeğini bize hatırlatır. Bilincimiz, dünyayı anlamlandırmak zorundadır ve sü-

rekli olarak madde formunu deneyimleyebilmek için, algı ve yorum mekanizmalarımız yoluyla, ona bir anlam yüklemeye çalışır.

Lanza aynı zamanda, sayısız evrenin eşzamanlı olarak var olduğuna inanır. Ona göre bu evrenlerin hepsinde, ufak farklılıklar olmakla birlikte, aynı olaylar ve aynı kişiler eş zamanlı olarak tezahür ederler. Ölümün varlığının kabul edilmemesinin sebeplerinden birisi de bu eşzamanlı var olan çoklu evrenlerdir. Bir evrende ölüyken bir diğer evrende hayatta olabilirsiniz. Esasen bilinç zaman ve mekanın ötesinde varlığını sürdürür, bu sebeple, eş zamanlı olarak her yerde ve herhangi bir yerde, bedenin içinde ve bedenin dışında var olabilir. Bilinç, aynı kuantum nesnelerinde olduğu gibi, yerel bir olgu değildir (Bilim adamlarına göre, kuantum teorisi ölüm anında bilincin başka bir evrene geçtiğini kanıtlar). Üzerinde düşünülmesi gereken bir konu değil mi?

1950'lerin ortalarında Dr. Hugh Everett, Princeton Üniversitesinde yazdığı mezuniyet tezinde evrenin, sürekli olarak birbirine benzeyen ve sonsuz sayıdaki an'a bölündüğünü öne sürer. Yeni bir evren doğar doğmaz ise anında ikiye bölünür. Bu sebeple bir evrende her ne yaşanıyorsa, diğer evrende de farklı bir şey yaşanmaktadır. Belki de siz bunu deneyimliyorsunuzdur. Bir evrende sabah kahvenizi yudumlarken aynı anda diğer evrende sabah koşunuzu yapıyor olabilirsiniz. Diğer bazı fizikçiler birtakım karışık ölçümler vasıtasıyla evrende, ruhun içinden geçebildiği bazı deliklerin ve boşlukların olduğunu öne sürmüşlerdir (Moskowitz, *5 Reasons We May Live in a Multiverse* (Çok Boyutlu Bir Evrende Yaşıyor Olabileceğimizin 5 Nedeni)].

Bir elektronun zaman zaman bir yörüngeden diğerine atlıyor olması fizikçilerin aklını karıştırmış ve bir başka teorinin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Fizikçiler bir deney yaparak elektronları duvara atmışlar ve bu elektronların zaman zaman duvarın öbür tarafına atladığını gözlemlemişlerdir. Bu deney teoricilere, tüm evrenin farklı titreşim oranlarına sahip ufak "sicimlerden" oluştuğu fikrini vermiştir. Sicim Teorisine göre, farklı evrenler farklı titreşim seviyelerinde titreşerek farklı boyutları meydana getirir. Fizikçiler, duvardan atlayan elektronun, farklı bir bo-

yuttan geçerek duvarın diğer tarafına ulaştığını varsaymışlardır ("Sicim Teorisi", Wikipedia).

Daha sonra fizikçiler, çok boyutlu on bir adet evrenin olduğunu ve on birinci boyutun içerisinde sayısız evren bulunduğu teorisini ortaya atarak, söz konusu olan diğer boyutların bizim yanı başımızda olduğunu ancak farklı oranda titreşmemiz sebebiyle onları algılayamadığımızı söylemişlerdir. Fizikçilerin bu teorisi, zaman ve mekanın bir illüzyondan ibaret olduğu ve zaman ve mekanın ötesinde yolculuk ederek atalarımızla iletişim kurabileceğimiz olgusunu desteklemektedir.

Birçok bilim adamının aynı sonuçlara varıyor olması bu konuları uzak ihtimaller olmaktan çıkartmaktadır. Hayat deneyimine dair, sınırlı algı yapımızın kavrayıp anlayamayacağı kadar çok fazla şey var. Bu bilimsel modeller bize, zaman ve mekanı algıladığımız gerçekliğin ötesinde ölüm sonrası boyut ile nasıl iletişim kurabileceğimize dair açıklamalar sunuyor.

Bu farklı bakış açıları, sadece bedenin ölmesinin ardından bilincin varlığını sürdürdüğünü değil aynı zamanda, bizler aslen bilinç olduğumuz üzere, evrenin var oluşundan beri bilincin var olduğu ve sonsuza kadar var olmaya devam edeceğini de kabul eder. Ruh sonsuzdur ve ölüm diye bir şey yoktur. Bununla beraber bu bakış açıları, doğru olduğunu bildiğim bir başka konuya da destek verir: atalarımız etrafınızda gördüğünüz insanlar kadar gerçektir, sadece biraz daha farklı bir oranda titreşmektedirler ve her zaman onlarla iletişim kurulabilir. Eskiler -ataların dünyasının büyükleri- bunu biliyorlar ve size öğretecekler. Sizler, her zaman atalarınıza zaman ve mekanın ötesinde bağlısınız.

13

Ebeveynlerinizin Mezarlarını Ziyaret Etmek

Sacred Ceremony (Kutsal Tören) isimli kitabımda, annemin vefatı ve ardından babamın annemin küllerini, Iowa'nın Cedar Rapids kasabasındaki evimize nasıl getirdiğini anlatmıştım. Babam Kaliforniya'ya dönerek yaklaşık bir yıl kadar burada kalmış ve eşyalarının çoğunu dağıtmıştı. 1992 yılının Ağustos ayının sonlarında elinde kalanlarla birlikte Cedar Rapids'e geri dönmüş ve üç hafta sonrada vefat etmişti; kırgın kalbi sebebiyle vefat ettiğini bilsem de, ölüm sertifikasında başka bir sebep yazıyordu. Vefatından üç yıl sonra, tek başıma onun mezarına giderek sohbet ettim. Aslında onun ruhuna seslenmiş olduğumdan, sohbet yerine onun bana söyleyeceklerini dinledim demek daha doğru olur. Bu, ölümlerinden sonra ebeveynlerimden birisiyle kurduğum ilk iletişimdi.

O günden sonra onlarla iletişim kurmaya devam ettim. Her deneyimim ise karşılıklı bir şifa sundu. Aslında, vefat etmiş olan sevdiklerinizle iletişim kurmak o kadar da zor değil, sadece bu fikre açık olmanız ve hayal gücünüzün bir ürünü olduğunu düşünseniz de size gelen mesajlara inanmanız gerekli. Gerçek ebeveynlerinizin kim olduğunu bilmiyor bile olsanız, ölüm sonrası hayatlarında onlarla iletişim kurabilir ve onları tanıyabilirsiniz.

Büyürkenki deneyimleriniz ne olursa olsun, yetiştiriliş şeklinizle ilgili hisleriniz hiç şüphesiz ki vardır. Yazar James Hillman, *The Soul's Code* (Ruhuun Kodu) isimli kitabında, her hataları için ebeveynlerimizi ve bizi yetiştiren kişileri suçlamak gibi bir kültürel eğilimimiz olduğunu söyler. Ancak bizler, ebeveynlerimizin birer ürünü olmaktan ya da onların yetiştirme yöntemlerinin sonucu olmaktan çok daha fazlasıyızdır. Şimdi rehber bir ruh olan öğretmenlerimden Paul Fairweather, empatik olarak bana, "Steven bizler ebeveynlerimizden gelmiyoruz. Bizler onlar *vasıtasıyla* geliyoruz," dediğinde çok doğru bir noktaya değinmiştir.

Paul'ün rehberliği bana her zaman Richard Jean ve Helen Louise Farmer'ın beraberliği vasıtasıyla bedenlenmeyi seçtiğim gerçeğini hatırlatmıştır. Ebeveynlerimin ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını ve atalarımdan gelen bazı karmik temaları taşıdığımı, bunların bazılarını sevip bazılarını ise değiştirmek için çalıştığımı biliyorum. Espri anlayışımı, zekamı, hassaslığımı ve fiziksel yapımı onlardan aldığımı biliyorum. Daha az beğendiğim karakteristik özelliklerimi temizlemek için yaptığım tüm psikolojik, duygusal ve spiritüel çalışmalar sayesinde biliyorum ki sizler de kendi karmanızı değiştirebilirsiniz; karmanız taşa kazınmış bir gerçeklik değildir.

Aşağıda, vefat etmiş olan ebeveynlerinizden biri ya da her ikisiyle iletişim kurmanıza yardımcı olabilecek önerileri bulacaksınız. Eğer ebeveynleriniz hala hayattaysa bu bölümü atlayabilir ya da eninde sonunda bu noktaya gelecek olduğunuz zamanlara hazırlanmak için kullanabilirsiniz. Bu egzersizi aynı zamanda büyükanne ve büyükbabalarınız hatta bir önceki nesil için de uygulayabilirsiniz. Onları da yine atalarınız olarak düşünün. Medyum Martin Jordan'ın söylediği gibi, sadece titreşim biraz daha farklı ve bu onlarla iletişim kurmayı kolaylaştırıyor.

Egzersiz

Mezar Ziyareti

Ebeveynlerinizin mezarına gidin. Orada bırakacağınızı bildiğiniz çiçek ya da bir sembol gibi bir sunak götürün. Günlüğünüzü de yanınızda götürmeyi isteyebilirsiniz.

Önce mezarı ve etrafını temizleyin. Bu, Çin geleneğindeki Mezar Süpürme Günü geleneği gibi bir şeydir. Sonra mezarın yakınında bir yere oturun.

Otururken gözlerinizi kapatın ve nefesinize konsantre olun. Normalde yaptığınızdan daha yavaş nefes alıp verin. Sonra, ister içinizden ister sesli olarak şunu tekrar edin: "Anne (ya da Baba), lütfen bana gel."

Hissettiklerinize, duygularınıza, zihninizde canlanan görüntülere ve/veya içinizdeki sese dikkat edin. Unutmayın ki, mesajlar içinizden gelebildiği gibi, yanınızdan geçen birisinin söylediği bir şey gibi dışınızdan da gelebilir. Kendinize on beş, yirmi dakika gibi oturup düşünebileceğiniz bir zaman tanıyın.

Bu sürenin sonunda herhangi bir şey hissetmiyorsanız, hayal kırıklığınızdan arının. Hayal kırıklığı, kızgınlık ve sabırsızlık sizi gerekli olan ruh halinde olmanızdan alıkoyar. Rahatlayın.

Eğer bir şey hissederseniz, hissettiğiniz şeye güvenin. Çok basit bir mesaj olabilir ya da ilk algıladığınızda bir şey ifade etmeyebilir ama yine de iletişiminize güvenin.

Hazır olduğunuzda deneyiminiz her ne olursa olsun, bunu günlüğünüze yazın.

Eğer bir mesaj almadıysanız ya da gelen mesajın bir netliği yoksa hevesiniz kırılmasın. Atalarınızla iletişim kurmayı öğrenmek (ve ruhlara yardım etmek) için pratik yapmanız gerekli. Bir mesaj almış olun ya da olmayın, bilin ki mezarını ziyaret ederek, ona bir şey sunarak ve onunla iletişim kurmaya çalışarak atanızı onurlandırdınız. Ayrılmadan önce atanıza teşekkür edin ve o gece rüyalarınıza dikkat edin. Size bu şekilde de gözükebilir.

14

Otomatik Yazı Yazma

Rehber ruhlarla iletişim kurmanın en eski yöntemlerinden birisi otomatik yazı yazmaktır yani bilinçli düşünceleriniz yoluyla değil o an aklınızda beliren her neyse onu yazıya dökmektir. Bu psişik tekniği atalarımızla iletişim kurmak için de kullanabiliriz. Eğer daha önceden otomatik yazı yazma deneyiminiz yoksa ilk başlarda size biraz tuhaf gelebilir. Birkaç sefer pratik yaptığınızda daha rahat bir hal alacaktır, bu sebeple eğer hemen işe yaramazsa hayal kırıklığına uğramayın.

Egzersiz

Otomatik Yazı Yazma

Kendinize sessiz ve rahatsız edilmeyeceğiniz, yazı yazabileceğiniz bir masanın olduğu bir yer seçin. Bir mum yakın ve arzu ederseniz atalarınızın resimlerini masanın üzerine yerleştirin. Yazı yazma eylemini daha iyi hissedebileceğiniz için bilgisayar ya da benzeri bir alet yerine kalem ve kağıt kullanmanızı şiddetle tavsiye ederim. Eğer mümkünse, adaçayı ya da peygamber ağacı (kutsal tahta) kurusunu yakarak ortamı arındırın. Bunların her ikisini de aktarlarda bulabilirsiniz. Bu yöntemle ortamı temizlemek için birkaç yaprak adaçayı ya da birkaç parça peygamber ağacı kurusunu yakın ve yazı yazacak olduğunuz alanda duma-

nın (ya elinizle ya da bir tüyle) dağılmasını sağlayın. Bu ortamın temizlenmesine ve ferahlamasına yardımcı olurken sizi de yapacağınız işe hazırlar.

Yazı yazacak olduğunuz alanı hazırladıktan sonra birkaç dakika sessizce oturun ve kendinizi rahatlatın. Nefesinize konsantre olarak sakin ve düzenli nefes alıp vermeye çalışın. Gözlerinizi kapatarak rehber ruhlarınıza ve özellikle atalarınıza bir teşekkür duası edin. Onlardan töreninizi kutsamalarını isteyin. Onların varlığını ve kutsamalarını isteyerek otomatik olarak onların koruma kalkanını harekete geçirmiş, olursunuz bu sebeple kötü ruhlar sizi endişelendirmesin.

Ardından belirli bir soru sormak ya da sadece size bir mesaj vermelerini isteyebilirsiniz. Her iki durumda da, sayfanın başına ne istediğinizi yazın. Atalarınızdan belirli birisiyle, mesela annenizle ya da dedenizle iletişim kurmak isteyebilir ya da genel olarak atalarınızın tümüne seslenebilirsiniz. Eğer ilk defa böyle bir şey yapıyorsanız öncelikle anneniz ya da babanızla iletişim kurmaya çalışmanız daha doğru olacaktır.

Sorunuzu ve soruyu kime yönelttiğinizi yazdıktan sonra kaleminizi kağıdın üzerine koyarak sessizce oturun. Görsel olarak sizi rahatsız edebilecek şeyleri elimine etmek için gözlerinizi kapatın. Sorunuzu ya sesli olarak ya da içinizden sormak istediğiniz kişiye yöneltin ve bekleyin. Herhangi bir cevap almanız birkaç dakika sürebilir ve yine tekrar etmek gerekirse, bunu ilk defa yapıyorsanız başlangıçta size biraz tuhaf gelebilir.

Elinizin istediğiniz şekilde hareket etmesine izin verin. Başka bir deyişle elinizi benliğinizden ayırın; bir şeyi oldurmaya çalışmayın ama olan şey her ne ise onun olmasına izin verin. Niyetinizi belirttiğinize göre size gelecek olan şeye hazır olun ve gelen her ne ise onu aynen yazın. Kendim bunu yaptığım zamanlarda bazen elim sanki benden ayrı bir şekilde hareket ediyormuş gibi gelir ve yazılanlar karalama gibi gözüksede yine de okunabilir. Yazarken, yazdığınız şeylere anlam yüklemeye çalışmayın. Çeşitli semboller çizebilir ya da göndermeler yapabilirsiniz. Aceleye getirmeden yavaş yavaş bunu yapıyor olmanız önemlidir, sadece atanızın elinizi istediği şekilde yönlendirmesine izin verin.

Dikkatinizi nefesinize vererek, zihninizi mümkün olduğu kadar açık bırakın. Doğal ve pürüzsüz olmasına izin verin. Doğal olarak aklınıza çeşitli düşünceler gelecektir, onların gelmesine ve gitmesine izin verin. Atanızdan gelen bilgiler için bir kanal oldunuz.

Eğer mümkünse, yazı yazmayı bitirdiğinizde, kağıdı kenara bırakarak bir süreliğine dışarı çıkın. Döndüğünüzde kağıdın üzerinde ne gördüğünüze bakın. Size ne hissettirdiğine bakın. Size bir çağrışım yapıyor mu?

Otomatik yazı yazma egzersizini birkaç defa deneyin ve neler olduğuna bakın. İlk seferlerde pek işe yaramayabilir ama siz denemeye devam edin. Önceden birkaç dakika da olsa meditasyon yapmak işinize yarıyacaktır ve sizi daha alıcı bir konuma getirecektir. Atanıza bilmek istediğiniz her konuda soru sorabilirsiniz.

Otomatik yazı yazma egzersizini daha rahatlıkla yapmaya başladığınızda, atanızla bir diyalog oluşturmak şeklinde daha ileri bir yönteme geçebilirsiniz. Bu yöntem, günlük hayatınızdaki siz ile atanızla iletişim halinde olan siz arasında defalarca gidip gelmeyi gerektirir. İşe yine sorunuzu yazmakla başlayın. Kaleminizi kağıdın üzerine bırakarak yukarıdaki işlemleri tekrar edin, elinizi, kalemle kağıdı ve varsa beklentilerinizi serbest bırakarak birkaç dakika bekleyin.

Eliniz hareket etmeye başlayana kadar beklemeye devam edin. Elinizin hareketleri bittiğinde, elinizi kağıdın üzerinden kaldırın, yere basmakta olan ayaklarınızı hissedin, elinizi ve kaleminizi tekrar kağıdın üzerine getirin ve başka bir soru yazın. Yeni sorunuz bir önceki sorunuza atanızın verdiği cevabı daha netleştirmesi üzerine olabilir.

Bir diğer yöntem gelen mesajları yazmak için normalde kullanmadığınız elinizi kullanmaktır. Size kendinizi sakar hissettirebilir ama solaksanız, sağ elinizle yazmak bilincinizi görmezden gelmenize yardım ederek bilinçaltınızın atanızla olan iletişim için bir kanal olmasına yardımcı olacaktır.

15

Ataların Yardımıyla Kehanette Bulunmak

Kehanet, Büyük Ruhtan gelen mesajlara kanal olan dış bir kaynaktan sezgisel olarak bilgi alma eylemine verilen bir başka ismidir. Kehanet kelimesinin İngilizcesi "Divination"dır ve bu kelimenin kökü *divine,* "Tanrı'dan Gelen" anlamındadır. Ancak biz bunu Büyük Ruhtan, Yüksek Benlikten gelen mesaj olarak adlandırabiliriz. Büyük Ruhla olan bu iletişim biçimi insanoğlunun bu gezegende var olduğu günden beri vardır. Her ne kadar Batılı zihinlerimiz rehberlik için doğaya dönmeye alışık olmasa da, eski kültürler ve yerel halklar için doğa, rehberliğin ana kaynağı olmuştur.

Doğa'dan gelen sinyalleri okumak ve yorumlamak kabileler ve köylüler için hayatta kalmanın önemli bir parçası olmuştur. Niyet ederek ve sabırla bizler de doğayı bu şekilde görmeyi tekrar öğrenebiliriz. Doğanın yanı sıra, yükselmiş üstadlar gibi gözle görülmeyen ruhsal varlıklardan ve atalardan mesajlar alabilirsiniz.

Kehanet Araçları

İçinde yaşadığımız son derece karmaşık dünyada yönümüzü bulmamıza yardımcı olacak mesajları, Ruh yoluyla almanın çok

çeşitli yolları vardır. Bununla beraber çok çeşitli kehanet araçları da bulunmaktadır. Bu araçlar, Büyük Ruh ile iletişime geçmek üzere tasarlanmış özel araçlar olmakla beraber onları, aynı şekilde atalarınızla iletişime geçmek içinde kullanabilirsiniz. Tarot kartları, kehanet kartları, rünik alfabesi taşları, ata taşları ve I-Ching bu araçlara birkaç örnektir.

Tarot Kartları

Tarot kartları binlerce yıldır, en azından eski Mısır'dan beri vardır. Batı'da İlk Orta Çağ döneminde kullanılmışlardır ve o zamandan beri Tarot kartları kehanette bulunmak için kullanılmaya devam eder. Çok sayıda Tarot destesi vardır ancak hangi desteyi kullanırsanız kullanın, her destede dört gruptan oluşan, toplamda yetmiş sekiz kart bulunur. Bu dört grubun isimleri kartların yaratıcısına göre değişmektedir. Elli altı gruplu kartlara ilave olarak her biri farklı anlam ya da sembol taşıyan yirmi dört tane daha farklı kart vardır. Eğitimli bir Tarotçu, açılan kartların birleşimine göre, kartlar aracılığı ile iletilen mesajı okuyabilir.

Bazı insanlar Tarot kartlarını rehberlik için düzenli olarak kullanırlar. Birçok medyum müşterilerine bu kartlar yardımıyla okuma yapar. Benim kabul ettiğim deste ise Jesseca'nın bana öğretmiş olduğu Osho Zen Tarot destesidir. Desteyle birlikte gelen rehberdeki mesajlar son derece net ve anlaşılır olup kartların üzerindeki çizimler de çok güzel.

Kehanet Kartları

Kehanet Kartları da Tarot kartlarına benzer ve yaklaşık iki yüz yıldır vardır. Genellikle yetmiş sekiz karttan daha az kart vardır ve kehanet kartlarını kullanmak daha kolaydır. Gereğinden fazla tipte ve stilde kehanet kartı olup hepsinin farklı bir teması ve kendine has çizimleri, tasarımları vardır. Ruh hayvanı kartları, James Sams ve David Carson tarafından yaratılmış şifa kartları ve benim kendi koleksiyonumda bulunan güç (erk) hayvanı kartları ile toprağın sihri kartları bunlardan sadece birkaçıdır.

Her deste, kartların ne şekilde kullanılacağı, farklı açılma şekilleri ve her kartın kendi anlamını içeren bir kullanım kılavuzu ile birlikte gelir. Kehanet kartlarının kullanımı son derece kolaydır ve acemiler bile biraz pratikle, kendileri ve diğerleri için oldukça başarılı okumalar yapabilirler.

Rünik Alfabesi Taşları

Rünik alfabesi, ikinci yüzyıldan kalma eski Latin alfabesindeki sembollerden esinlenerek oluşturulmuş bir alfabedir. Bu eski sembollerin her birisi ufak seramik taşların üzerine ufak camlarla yazılır. Bu taşların her birisi kendi içinde, sezgi yoluyla yorumlanan, gözükenden daha derin anlamlar taşıyan bir kelime barındırır.

Ralph Blum seramik taşların üzerine yerleştirilmiş olan yirmi beş parçalık rünik alfabesini, okumalar için *Book of Runes* (Rünik Alfabesinin Kitabı) ile birleştirmiştir. Yıllar boyunca bunları defalarca kullandım ve bu yolculuğumda, rünik alfabesi benim için faydalı bir arkadaş oldu. Blum'un yazı dili harika olduğu gibi her taş içinde bir ilham kaynağı. Taşlar torbanın içerisinde duruyor ve sorunuza ilişkin yapmak istediğiniz okumanın tipine göre bir ya da birden fazla taş çekiyorsunuz.

Ata Taşları

Ata taşları (2015 yılının ilkbaharında piyasada bulabilirsiniz) yeni bir buluş olup, Ron May, Scott Bishop ve benim tarafımdan yaratılmıştır. Yirmi sekiz parçadan oluşan taşların her birisinin üzerinde kaya resimlerinden, mağara çizimlerine kadar atalarımızın çok eskiden yarattığı resimler bulunmaktadır. Taşlarla birlikte gelen kullanım kılavuzunda her bir taşa ait ve atalardan geldiği kabul edilen mesajlar bulunmaktadır.

I-Ching

I-Ching, günümüzde hala kullanılmakta olan en eski kehanet yöntemlerinden birisidir. Yaklaşık dört bin yıl önce bulunmuş ve

oldukça karışık bir sistemi olan altmış dört adet altı köşeli yıldızdan oluşur. Okumayı gerçekleştirmek için altı kere üç yıldızı yere atarsınız ve yere düşen yıldızların pozisyonu hangi yıldızın size ait olduğunu belirler. Bu andan itibaren çok çeşitli kitapları referans olarak alarak okumanın ya da size verilen mesajın ne anlama geldiğini yorumlayabilirsiniz. Benim favori rehber kitaplarımdan birisi R.L. Wing'in *The I Ching Workbook* (I-Ching Çalışma Kitabı) kitabıdır. Kitaptaki talimatlar çok iyi yazılmış ve yorumlar, altı köşeli yıldızların özünü korurken, I-Ching'i modern kültürle birleştiriyor.

Bu ya da bunlara benzer kehanet araçlarıyla bir okuma yapmak siz, atalarınız ve kehanet araçlarıyla aranızda bir işbirliği oluşturur. Birçok insan için bu yöntemleri kullanmaktaki en zor kısım, işin sezgisel kısmıdır. Kullandığınız araç her ne ise onunla birlikte gelen kullanım kılavuzunu okumanıza hayat vermek için kullanabilirsiniz fakat daha da önemlisi okumanın sizde ne hisler yarattığıdır. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, okuma süreci ve aldığınız rehberlik sezgisel boyutta sizin için bir şey ifade ediyor mu? Sizin titreşiminize uyuyor mu? Bazı parçaların size uyduğunu bazılarınınsa uymadığını düşünebilirsiniz. Ben, eğer ortalama yüzde seksenlik bir bölümü işe yarıyorsa o zaman o yöntemi tekrar kullanıyorum.

Böyle bir okuma yapmakla profesyonel bir medyuma gitmek arasındaki en temel fark yorumlamayı kendinizin yapıyor olmasıdır. Bu araçlar genellikle size evet ya da hayır şeklinde doğrudan bir cevap vermek üzere tasarlanmamışlardır. Ancak yeterince gerçekçi olurlarsa ve doğru kullanılırlarsa size bir rehberlik sağlayabilir, yön verebilir ya da en azından cevabı ne şekilde bulabileceğinize dair yardımcı olabilirler. Test etmenin en iyi yolu birkaç günde bir kendi kendinize bir okuma yapmak ve nasıl bir deneyim yaşadığınızı görmektir.

Hangi kehanet araçları size daha uygun olursa olsun, bunları atalarınızla iletişime geçmek için kullanabilirsiniz. Size uygun olan kehanet aracını seçtikten sonra size verilen talimatları iyice okuyun ve aşağıda anlatılan egzersizi uygulayın.

Örnek Okuma

Yakın geçmişte, yirmi yıl önce vefat etmiş olan babamla bir sohbetim oldu. Ondan bana iletmek istediği herhangi bir şey hakkında rehberlik etmesini istedim. Rünik Alfabesi Taşlarını ve Ralph H. Blum'un *Rünik Alfabesinin Kitabı*'nı kullanarak sesli olarak şunları söylemeye başladım: "Sevgili atam, babam Richard, senden net, kısa, öz, yardımcı ve şifa verici bir mesaj almak istiyorum."

İsteğimi belirttikten sonra, birbirinin üzerinde duran iki adet X'e benzeyen bir sembol çektim. Taşın adı Inguz idi ve altında yazan anahtar kelimeleri "doğurganlık" ve "yeni başlangıçlar" idi. Kullanma kılavuzunda okuduğuma göre bu mesajın bir özelliği vardı:

> ***Inguz* başlangıçların tamamlanması gerektiğine işaret eder. Bu taşı çekmek, keyifli zamanların, yeni bir hayatın, yeni bir yolun gelişinin habercisidir. Çok kuvvetli bir taştır ve bu taşı çekmek bir şeyleri tamamlamayı başaracak, sonuçlandıracak gücünüzün olduğuna ve yeni bir başlangıcın sizi beklediğine işaret eder. Her şeyin ötesinde, burada önemli olan tamamlanmaktır. Belki de bir projeyi tamamlama zamanınız gelmiştir, eğer böyle bir durum varsa bunu önceliğiniz haline getirmenizde fayda var.**

Okuma, bu yeni hareket döngüsü için hazırlık yapmam gerektiğine dair başka bilgiler de sunuyordu. Taşlar yoluyla babamın bana iletmek istediğinden birkaç mesaj almıştım. Birincisi, bu kitabı yayınlamak benim ilk önceliğim olmalıydı ki öyleydi. İkinci anlamı daha önce almış olduğum mesajları teyit eder nitelikteydi; çalışmalarım artarak zorlaşacaktı. İşin en önemli yanı ise bu mesajların benim için bir anlamı olması ya da sıklıkla söylediğim gibi bu mesajlar benimle uyum içerisindeydiler. Bu kehanet aracı vasıtasıyla bana verdiğin öğütler için teşekkür ederim Baba!

Belirli bir atanızdan ya da genel olarak atalarınızdan mesaj almak niyetiyle bu kehanet araçlarından ya da kehanet aletlerinden birisini kullanmanızı size tavsiye ederim. Biliyorum ki, aldığınız mesajların sizinle uyumu karşısında oldukça şaşıracaksınız.

Egzersiz

Kehanet Yoluyla Mesaj Almak

Kullanacak olduğunuz kehanet aracını önünüze alıp nefesinize konsantre olarak, gözleriniz kapalı bir şekilde birkaç dakika oturun.

Genellikle beraber çalıştığınız yardımcı ruhları çağırın. Bu ritüeli kutsadıkları için ve bu esnada sizi korudukları için onlara teşekkür edin.

Sormak istediğiniz soruya odaklanın. Eğer sormak istediğiniz belirli bir soru yoksa genel bir mesaj almak için istekte bulunun.

Belirli bir atanızdan mesaj almak istiyorsanız onun ismini kullanın, mesela, "Sevgili..., net, kısa, öz, yardımcı ve şifa verici bir mesaj almak istiyorum."

Eğer sorunuzu gelen herhangi bir atanız yöneltiyorsanız o zaman, "Sevgili atam, net, kısa, öz, yardımcı ve şifa verici bir mesaj almak istiyorum," diye söyleyin.

Kullanma kılavuzundaki talimatlar doğrultusunda kehanet aracınızı kullanın. Genellikle Rünik alfabesi taşları, tarot kartları ve kehanet kartları sorduğunuz sorunun amacına uygun farklı dizilimler sunar.

Parça ya da parçaları yerleştirdiğinizde, birkaç dakika bunların üzerinde düşünün. Hangi imgeler zihninizde canlanıyor? Bu parça ya da parçalara baktığınızda nasıl hissediyorsunuz? Aldığınız cevaba şaşırdınız mı? Okumanızın herhangi bir bölümü sizinle uyum sağlıyor mu? Birkaç dakika bunlar üzerinde düşünün ve ardından hangi imgelerin zihninizde canlandığını, ne hissettiğinizi ve ne düşündüğünüzü günlüğünüze yazın.

Eğer ilk defa deniyorsanız, birkaç günde bir bunu tekrar edin. Ne kadar çok pratik yaparsanız o kadar kolaylaşıyor. Belirli bir kehanet aracının sizin için daha iyi çalıştığını keşfedebilirsiniz.

Yukarıda belirttiğim kehanet araçlarının biri ya da hepsiyle çalışmanızı öneririm. Özellikle atalarınızdan gelen mesajın net olması için yukarıdaki egzersizde anlattığım şekilde yardım isteyin. Spiritüel rehberlik almak için güçlü bir yöntem olan kehanet araçları ile daha fazla pratik yaptıkça gelen mesajları ayırt etmenizde kolaylaşacaktır. Bu sezgisel yeteneklerinizi geliştirmek için çok iyi araçlardır ve atalarınızla olan bağlantınızı daha da kuvvetli kılar.

16

Haberci Rehber Hayvan Ruhlar

Büyük Ruh, çok farklı şekillerde ve sürekli olarak bizimle gözümüzle gördüğümüz maddesel boyutta iletişim kurmaktadır. Büyük Ruhla hayvanlar yoluyla iletişim kurmak, bu mesajlara erişmenin yollarından birisidir. Görülen her hayvan ruhtan gelen bir mesajı taşımaz. Ancak bir hayvan, kısa bir süre içerisinde tekrar tekrar ve alışılmışın dışında bir şekilde görülüyorsa büyük ihtimalle size bir mesaj iletmeye çalışıyordur. Bu fiziki bir hayvan olabileceği gibi, rüyanızda, reklam tabelalarında, televizyon programlarında ve hatta belirli bir hayvanın inatçı bir şekilde aklınıza gelmesi şeklinde sembolik olarak da tezahür edebilir. Aynı psişik okumalarda olduğu gibi, bilinciniz olası mesajlara açık olduğunda, rehber hayvan ruhlarından mesaj alma olasılığınız daha yüksektir.

Örneğin yakın geçmişte bir danışanım için toprağın sihri kehanet kartlarımla bir okuma yaptım. Kartların verdiği net mesajlardan bir tanesi danışanımın büyük bir değişimden geçtiğiydi. Psişik okuma bir yana dursun, önceden şamanik bir çalışmaya bile katılmamış olan bu kişi için, bir arkadaşının tavsiyesiyle beni görmeye gelmek bile alışılmadık bir durumdu. Okuma onu çok heyecanlandırmıştı ve aldığı mesajlar hayatıyla uyumluydu. Hayatı, önemli bir şekilde değişecekti. Ofisimin kapısından dışarı çıktığında onu karşılayan bir kelebek sağa sola uçuşuyor, çalıla-

rın etrafında dönüyordu. Seansımız esnasında ona rehber hayvan ruhlarından bahsetmiştim. Kapının önünde durup bu muhteşem varlığı ve onun zarif dansını seyrederken müşterime, " *İşte! Kelebek, çoğunlukla büyük değişimlere hazırlıklı ol mesajını verir, büyük bir değişim sana doğru gelmekte," dedim. Gülümsedi ve ruh hayvanından gelen bu teyit için hem bana hem de kelebeğe teşekkür etti.

Rehber hayvan ruh tarafından getirilen mesajın atalarınızdan gelip gelmediğini anlamanın birkaç yolu vardır. Eğer gördüğünüz hayvan, vefat etmiş olan yakınızın sevdiği bir hayvansa ve fiziksel formda ya da sembolik olarak karşınıza çıkıyorsa, hatta bu hayvan hakkında sürekli düşünceler zihninizde dolaşıyorsa, sevdiğiniz kişi size öbür dünyadan bir mesaj iletmeye çalışıyordur. Genellikle bu mesaj o kişinin diğer tarafta iyi olduğuna dair bir mesajdır.

Genellikle yaşanan bir başka durum ise, sevdiğiniz bir kişinin vefatından kısa bir süre önce ya da sonra deneyimlenir. Ölümden sonra ortaya çıkan hayvanlar ile ilgili oldukça fazla olay duydum. Danışanlarımdan Patty, çok sevdiği ve çok yakın bir ilişki içerisinde olduğu büyükannesini kaybetmişti. Cenazenin ertesi günü Patty verandada otururken, beyaz bir güvercin masanın üzerine konmuştu. Güvercine baktığında içinden bir his bu güzel küçük varlığı büyükannesinin gönderdiğini biliyordu. Büyükannesinin iyi olduğunu ona haber veriyordu. Güvercin, sonraki üç gün boyunca, Patty her verandaya çıktığında gelip masanın üzerine konmuştu. Dördüncü ziyaretten sonra güvercin, arada sırada gelse de, çok nadir görülür olmuştu.

Bir seminer sırasında Dan ve Sara Beaupre ile tanıştım. Benimle, dört yaşındayken kaybettikleri oğullarından mesaj taşıyan bir hayvan hakkında, oldukça üzücü ve aynı zamanda ilham verici hikayelerini paylaştılar. Bu kısmı okurken lütfen daha önceden yazmış olduğum şeyi hatırlayın; bir ata, sizden önce ölmüş olan, ister çocuk ister yetişkin, herhangi birisi olabilir. Bu durum sizin için mantığa aykırı olabilir ancak, Dan ve Sara Beaupre'ın dört yaşındaki oğulları bir ata olarak kabul edilir. Çünkü o, spiri-

tüel boyuta geçmiş ve bizlerin dünya boyutunda bildiklerimizin ötesinde bilgilere erişim sağlamıştır.

Mutluluk ve sevgiyle dolu basit bir hayatımız vardı. Üçümüz de -eşim Sara, oğlumuz Cooper ve ben kendimdışarıda olmayı çok severdik ve kendimizi toprak anaya bağlı hissederdik. 13 Nisan 2011 tarihinde hayatımız inanılmaz kötü bir şekilde değişti. Hiçbir uyarı olmaksızın hayatımızdaki en büyük acıya katlanmak zorunda kaldık. Oğlumuz Copper trajik bir kazada hayatını kaybetti. Bir odun yığını, üzerine düştü ve onun yaşamını aldı.

Cooper öldüğünde, ruhlar alemi hakkında ya da "öteki taraf" ile ilgili hiç düşünmedik ama onun varlığını da yok saymadık. Tanrı'ya olan inancımız bu dönemde tamamen yok olmuştu. Acımızın içinde kaybolmuş bir şekilde oğlumuzun olmadığı bir hayata adapte olmaya çalışıyorduk. Zaman içerisinde, bizi hayata farklı şekilde bakmayı öğreten ve cevaplar aramaya yönelten birtakım insanlarla tanıştık. Çaresizce oğlumuzu diğer tarafta bulmak istiyorduk! Eğer fiziksel olarak ona sahip olamıyorsak, ruhlar dünyasında onunla iletişim kurabilmek için elimizden gelen her şeyi yapacağımıza dair kendimize söz verdik.

Böylece, yolculuğumuz başlamış oldu! Tanrı'ya, Büyük Ruha, öteki tarafa -ya da adına her demek istiyorsanız- olan inancımız hiç beklemediğimiz bir şekilde bize geri döndü. Zihnimizi ve kalbimizi açarak oğlumuzun ruhunu ne şekilde karşılayabileceğimiz bize öğretildi. Yolculuğumuza, Cooper'dan gelen inkar edilemez işaretlerle başladık. Ruhsal olarak birlikte olgunlaştıkça yolumuzu bulmaya ve hayatı bildiğimiz en iyi şekilde yaşamaya başladık. Hayata bakışımız inanılmaz ölçüde değişti ve biz hayatı kucakladık.

2011 yılının Ağustos ayında, Cooper'ın vefatından yaklaşık dört ay sonra bir gün işten eve dönüyordum ve Cooper'ı aklımdan çıkartamıyordum. Bulduğum her fırsatta oğlumla konuştuğumdan bu alışılmadık bir durum değildi. Ancak o gün, kendimi biraz kopuk ve oğlumdan uzak hissediyordum. Çok içten bir şekilde Cooper'dan bana onun ruhunun yakınımda ve benim yanımda olduğuna dair bir işaret göndermesini istedim.

Araba yoluna sapar sapmaz son derece güzel bir hayvanın beni karşılamak üzere beklediğini şaşkınlık içerisinde gördüm. Büyük bir hayretle kamyonetimi durdurdum. Önümde, yetişkin ve kırmızı kuyruklu bir şahin duruyordu. Kamyonetimden dışarı çıktım ve içimden bir ses bana oturmamı ve elimi kuşa doğru uzatmamı söyledi. Ben de yaptım! O anda şahin bana doğru yürümeye başladı ve elimin biraz yanına oturdu. Olan olay karşısında gözlerime inanamıyordum! Kesinlikle ondan korkmamıştım ve o da benden korkmamıştı. Biz sadece, çakıl taşlı bir araba yolunda yan yana oturan ve hayretle birbirine bakan iki ruhtuk.

Olan olayı anlatsam kimsenin bana inanmayacağını bildiğim için aniden bir kameraya ihtiyacım olduğunu fark ettim. Yavaşça kalkarak kamyonetimden cep telefonumu aldım. Sara'yı arayarak olanları görebilmesi için araba yolunun sonuna gelmesini söyledim ve ardından birkaç fotoğraf çektim. Sara'yı beklerken kendi kendime şahinin ya yaralı olduğunu ya da yakınlarda bir yerde bir av olduğunu düşündüm. Ta ki ilerleyen zamanlara kadar bu kuşun gücünü ve ailemize getirdiği hediyeyi anlayamamıştım.

Sara yaklaştığında şahin ağaca uçtu. Tabi Sara'da kuşun güzelliğine hayran kalmıştı ve bunun büyük bir işaret olduğunu söyleyip duruyordu. Kırmızı kuyruklu bir şahinin ona bu kadar yaklaşılmasına izin vermesi müm-

kün değildi. Sonra Sara, "Hayvanların ruhları ve neyi sembolize ettikleriyle ilgili bir kitabımız var," dedi. Eve koştuk ve kitabı okuyabildiğimiz kadar hızlı bir şekilde okuduk ve keşfettiğimiz şey adeta ayaklarımızı yerden kesti.

Kitaba göre, kırmızı kuyruklu şahin bir ulaktı ve aynı zamanda ona Cooper'ın Şahini de deniyordu. Şaşkınlıkla birbirimize bakakaldık ve bağlantıyı hemen kurduk. Bu oğlumuzun bizimle iletişim kurma şekliydi. Bize özel bir mesaj getiriyordu. O anda ailemizin, sevgili Cooper'ımız tarafından hayatın sunduğu en güzel hediyelerden birisini aldığını fark ettik.

Bir işaret istemenin sonucunda işaretin Cooper'ın şahini olarak ortaya çıkması mutluluk verici bir tesadüftü. Cooper'ın dikkatimizi çekmek için Cooper'ın şahinini kullanması çok zekiceydi. Şahin tam beş gün boyunca evimizin etrafında kaldı. Ailemizdeki herkesin şahini görme şansı oldu. En son aile bireyi de gördükten sonra şahin gitti.

Bizim için bu şahin, Cooper'ın bize verebileceği en güzel hediyeydi. Kırmızı kuyruklu bir şahin vasıtasıyla bebeğimizin enerjisini tekrar hissedebildiğimiz için sonsuza kadar minnettar olacağız. Ruh hem gerçek hem de somut bir şey. Şimdi Sara, sevdiği insanın travmasını atlatmaya çalışanların kalplerini iyileştirmeye yardımcı olabilmek için medyumluk üzerine çalışmalar yapıyor. Ben ise oğlumun ruhunu kalbime yakın bir yerlerde tutmaya çalışıyorum. Belirli bir dönem inanmadım ama şimdi asla inkar edemem.

2013 yılının Ekim ayında bu hediyeyi bir kere daha aldım. Yağmurlu bir günde evin dışını temizlerken birden başımı yukarı kaldırdım ve kırmızı kuyruklu şahini gördüm. Şahin ilk başta beni ürküttü fakat anında anladım ki bana iletmek istediği bir başka önemli mesaj vardı.

Sara ile birlikte şahine çok yakın bir şekilde oturduk ve sonra tıpkı hayattayken Cooper'ın yaptığı gibi, şahin beni evin etrafında kovaladı. Şahinle birlikte, birbirimizin hareketlerine güvenerek korkusuzca oynadığımız üç gün daha geçirdik.

Bu olay gerçekleştiği için ve Cooper'ın hala hayatımızın bir parçası olduğu için çok mutluyuz ve oğlumuzun ruhuna arkamızı dönmediğimiz için şükrediyoruz.

Atalarımızın bizlere ulaşmaya çalıştığı bu gibi durumlarda kuşlar ve kelebekler en çok görülen ruh hayvanlarıdır. Bununla beraber bir arkadaşım, babasının vefatının ardından sahil boyunca o yürürken bir yunusun onun yanında yüzdüğünü anlatmıştı. Gördüğünüz hayvan, vefat etmiş olan sevdiğiniz kişinin kendisi değildir sadece bir ulak, bir kurye gibi size verilmek istenen mesajı iletirler. Verilmek istenen mesaj genellikle son derece basit ve direkttir. Ne de olsa onlar karmaşık durumlarla uğraşacak bir bedene sahip değiller, en azından tekrar dünyaya gelmeyi seçtikleri güne kadar.

17

Oturan Ata ve Yürüyen Ata

Atalarınızla iletişim kurmanın bir başka yolu da kendinize, yaşarken hayatın onlar için nasıl bir deneyim olduğuna dair detaylı bir duyusal deneyim yaratmaktır.

Bir Kel Şamanizmi yolcusu ve *Shamanism As a Spiritual Practice For Daily Life* (Günlük Hayat için Ruhsal Şamanizm Uygulamaları) kitabının yazarı Tom Cowan, bir gün ormanlarda yürürken almış olduğu ilhamı tarif etti. Yaşamış olduğu şey, bir ata olmanın gerçekte ne demek olduğuna dair bir farkındalık deneyimiydi. Atalarınızın anıları DNA'nızın o kadar derinine işlemiş durumda ki bu bölümdeki egzersizi uygulayarak sözün ve zihninin ötesine geçerek, yaşamanın atalarınız için nasıl bir şey olduğuna dair hem fiziksel hem de duyusal bir deneyim yaşayacaksınız.

Cowan'ın kitabında anlattığı ve ayakta yapılan bir meditasyon tekniğine ilave olarak, Cowan'ın tekniğini destekleyen ve oturarak yapılan bir meditasyon tekniği ekledim. Oturarak yapılan meditasyon sizi ayakta yapılan meditasyona hazırlayarak odaklanmanıza ve dengede olmanıza yardım etmesinin yanında, yürüyerek yapılan meditasyonun bir ön denemesi niteliğindedir. Oturarak yapılan meditasyon temelde aynı prensiplere dayanır ancak ayakta yapılan meditasyondan onu ayıran özellik, bulunduğunuz ortamı değiştirmeden etrafınızı gözlemliyor ve odağınızı koruyor olmanızdır.

Farklı bir bilinç durumunda tüm algılarınızı kullanarak, eskilerin yaşama dair deneyimlerini yakından gözlemleme şansınız olacak. Eskiler, toprakla birlikte yaşarlardı. Sadece hayatta kalmak için değil, aynı zamanda doğayla ve doğanın içinde var olan tüm varlıklarla olan yakın ilişkilerinin sürekli farkında olmak için görme, işitme, koku alma ve içgüdü gibi duyularına güvenirlerdi.

Egzersiz

Oturan Ata Meditasyonu

Bu ve tüm meditasyon tekniklerini uygularken, rahatlamak için daha yavaş ve normalden daha derin nefes alıp vermek bir şaman bilincine geçmenize yardımcı olur. Gördüğünüz dünya değişmeyecek ona sadece farklı bir pencereden bakıyor olacaksınız. Bu bana bir Zen sözünü hatırlatır: "Zen üzerine çalışmaya başladığınızda önce bir dağ vardır, sonra dağ yoktur, sonra yine dağ vardır." Bu farklı bilinç durumunda, farklı bir açıdan, doğuştan içinizde var olan fakat modern dünyada bastırdığınız, eski bir bilgelikle görür, duyar ve hissedersiniz. Toprak Ana'ya olan bağlılığımızı biliyoruz ancak hatırlamamız zaman alıyor.

Başlarken kendinize rahat bir yer bulun. Bu yer arka bahçeniz, size yakın bir park ya da ormanlık bir alan olabilir. Sandalyede ya da yerde oturabilirsiniz ancak kalbinizin ve nefesinizin açık olması için göğüs kafesinizin dik pozisyonda olması gerekir. Dikkatinizi kalp atışlarınıza verin. Rahat ve zorlamadan nefes alıp verdikçe, göğsünüzün ve midenizin yükselip alçalmasına odaklanın. Ardından şu cümleyi on kere tekrar edin: "Atalarımın nefes alışı gibi nefes alıyorum."

Şimdi gözlerinizi açın ve etrafınıza bakın. Etrafınızda neler gördüğünüze bakın. Nefes almaya ve rahatlamaya devam edin. Ardından, ister çevrenizde gördüğünüz ya da içinizde hissettiğiniz bir şey ile tetiklenmiş olsun isterse, bir his, bir duygu ya da bir düşünce olarak tezahür etsin gözlemlediğiniz her şeyi aşağıdaki örneklerde olduğu şekilde ifade edin:

"Toprağı atalarımın gördüğü gibi görüyorum."

"Bulutları atalarımın gördüğü gibi görüyorum."

"Dağları atalarımın gördüğü gibi görüyorum."

"Bu ağacı atalarımın gördüğü gibi görüyorum."

"Ayaklarımın yere basışını, atalarımın ayaklarının yere basışını hissettikleri gibi hissediyorum."

Farkındalık alanınıza giren her şeyi yukarıdaki şekilde ifade etmeye devam edin. Kendinizi aynı şeyleri tekrar ederken bulursanız ki, bu gayet normaldir, yeni bir şey zihninizde belirinceye kadar devam edin. Bu egzersizi yaklaşık on dakika kadar yaptıktan sonra durun ve deneyiminizi günlüğünüze yazın. Şimdi yürüyen ata meditasyonunu uygulamaya hazırsınız.

Egzersiz

Yürüyen Ata Meditasyonu

Bu egzersizi dışarıda, arka bahçenizde, size yakın bir parkta, dağlarda ya da ormanlık bir alanda uygulayın. Toprakla bağlantıda olabilmek için mümkünse ayakkabılarınızı çıkartarak yalınayak olun ya da deri tabanlı ayakkabılar giyin. Lastik tabanlı ayakkabılar bağlantınıza engel olur. Normal hızınızdan daha yavaş bir tempoda yürümeye başlayın ve her nefeste iki üç adım atacak şekilde nefesinizle yürüyüşünüzü koordine edin. Birkaç dakika boyunca bu şekilde yürüyerek etrafınızı inceleyin. Bu, zihninizin sakinleşmesine ve atalarınıza ait farklı bir bilinç boyutuna geçmenize yardımcı olacaktır. Unutmayın ki, bu bilinç boyutu hücresel hafızanızda halihazırda mevcuttur ve dolayısıyla atasal duyularınızla aranızda enerji boyutunda bir rezonans oluşturabilir.

Yürümeye devam ederken bir yandan da etrafınızda gözlemlediklerinizi hakkında yorumlar yapmaya başlayın. Tom Cowan'ın aşağıda söylediklerine ben de katılıyorum:

Mümkün olduğu kadar net olmaya gayret ediyorum. Örneğin: "Ayaklarım atalarımın ayaklarının acıdığı gibi acıyor." "Rüzgarı atalarım nasıl hissettiyse bende ben de aynı şekilde hissediyorum." "Taşların üzerindeki yosunu atalarım nasıl gördüyse bende taşların üzerindeki yosunu aynı şekilde görüyorum."

Bir seferinde bu egzersizi yaparken üzerimden bir uçağın uçtuğunu hatırlıyorum. Eski atalarım tabi ki uçak sesleri duymuyorlardı ancak neredeyse içgüdüsel olarak, "Etrafımda seyahat etmekte olanları duyuyorum aynı atalarımın kendi etraflarında seyahat edenleri duydukları gibi," şeklinde yorumladım. Kısacası, demek istediğim şey, yürüyüşünüz esnasında gördüklerinizi detaylandırmanız ve netleştirmeniz gerekli. Bulunduğunuz yerin ruhu ile iletişime geçebilmeniz için ne kadar net olursanız o kadar iyi.

Bu egzersizi yaklaşık on dakika kadar yaptıktan sonra durun ve deneyiminizi günlüğünüze yazın.

Evimdeki ofisimin dışında yazı yazdığım küçük bir alan var. Bu alanın tam karşısında ise bahçenin diğer tarafında bulunan çay ağacı olarak da bilinen bir Hint defnesi ağacı (melaleuca) duruyor. Bu ağaç yaklaşık otuz, kırk yaşında olsa da ben onu bu eve taşındığımızdan beri, yaklaşık bir yıldır tanıyorum. Ağacın dalları kenarlarından kaldırıma taşıyor ve kabuğunun soyulduğu yerlerden adeta ağacın derisi gözüküyor. Bir gün bu ağacı düşünürken oturan ata meditasyonun yapmaya ve neler olacağını görmeye karar verdim.

Nefesimi yavaşlattım ve başka bir bilinç seviyesiyle ona bakarak onun sertliğini ve sağlamlığını hissetmeye başladım: "Ağacın sertliğini ve sağlamlığını takdir ediyorum, aynı atalarımın bir ağacın sertliğini ve sağlamlığını takdir ettikleri gibi," ve onun

rüzgarlara karşı dayanıklılığını. "Bu ağacın rüzgarlara karşı dayanıklılığını görüyorum, aynı atalarımın bir ağacın rüzgarlara karşı dayanıklılığını gördükleri gibi." Sanki kendimi ağaçla birlikte nefes alıyormuşum gibi hissettim: "Ağaçla birlikte nefes alıyorum, tıpkı atalarımın bir ağaçla birlikte nefes aldıkları gibi." Yakında bir yerde bir baykuşun sesini duydum: "Bir baykuşun sesini duyuyorum, aynı atalarımın bir baykuşun sesini duyduğu gibi."

Birkaç dakika sonra ayağa kalktım ve içinde bulunduğum atasal bilinçle etrafımdaki şeylere bakmaya ve onları hissetmeye devam ederek bahçenin etrafında yürümeye başladım. Bu küçük bahçede bile öyle anlar vardı ki ben de aynı, atalarımın bu çevreyi deneyimlediği gibi her şeyi deneyimlediğimi hissettim. Bu durum birkaç dakika boyunca, ben içeri girene kadar devam etti. Hatta içeri girerken bile şu ifadeyi kullandım: "Barınağa giriyorum tıpkı atalarımın barınağa girdikleri gibi."

Bu egzersizi ve yukarıda belirttiğim diğer egzersizler yapmanızı şiddetle öneririm. Bu egzersiz ilerleyen bölümlerde göreceğimiz şifa egzersizlerine çok yardımcı oluyor.

18

Atalar, Geçmiş Hayatlar ve Reenkarnasyon

Eğer Büyük Ruhun bakış açısı ile bakacak olursak imkansız diye bir şey yoktur, özellikle de, herhangi bir zamanda ne olacağına dair sınırsız olasılıklar olduğu düşüncesinin ışığında kuramsal fizikçilerin, kuantum mekanizmasının ve mikrobiyoloji buluşlarını inceleyecek olursak. Bilim adamlarından bir alıntı yapmak gerekirse; bizim evrenimizde paralel çoklu evrenler olduğunu ve bu evrenlerin her birinde sizin versiyonlarınız olduğunu varsayalım. Böyle bir olguyu kavramak her ne kadar güç olsa da, ruhun gerçekliğinin önemimi anlayabilmemiz için hayal gücü lenslerimizi gözlerimize takarak normal algımızın ötesine geçmemiz gerekir. Çünkü zihnimizin ve duyularımızın limitleri algımızı sınırlandırır.

Bakış açınızı genişlettiğini varsayarak geçmiş hayatlar, reenkarnasyon ve atalarımız söz konusu olduğunda, ruhun gerçekliği ile ilgili birçok konuda olduğu gibi, çelişkili bir durum ortaya çıkar. Paradoks yani çelişki, görünüşte birbirinden ayrı olan iki unsur aynı anda aynı yerde bulunduğunda ortaya çıkar. Bir şeye karşı aynı anda aşk ve nefret duymak gibi ya da Oscar Wilde'ın söylediği üzere, "Cazibe hariç her şeye karşı direnebilirim." Mantıklı ve rasyonel bir zihin, bu tarz çelişki gibi gözüken şeylere karşı çıkabilir. Fakat hayal gücünüzün engin krallığı bu çelişkili

unsurların özünü kavradıkça siz, normalde çelişen bu unsurların açıkça görülen uyuşmazlıklarını ve bir arada olmaları mümkün değilken yine de bir arada olabilmelerini kabul edebilir ve değerini anlayabilirsiniz. Geçmiş hayatlarımız ve atalarımız arasındaki ilişki bu paradokslardan bir tanesidir.

Ben kendimde birkaç geçmiş hayat regresyon seansı yaptım ve bu deneyimleri oldukça ilginç buldum. Geçmiş hayat regresyonu kişinin, genellikle hipnoz ya da benzer bir teknikle değişik bir bilinç boyutuna geçerek, bilinçaltının derinliklerine gömülmüş olan ve bir başka hayata ait anılarını gün yüzüne çıkartmasıdır. Regresyona giren kişi, geçmiş hayatlarından birinde yaşadığı bir problemin kaynağını bulmaya odaklanır. Geçmiş hayatı ve şimdiki hayatındaki belirtiler arasındaki bağlantıyı keşfederek kişi yaşamakta olduğu sorunu çözer.

Yükseklik korkusu olan bir müşterime geçmiş hayat regresyonu terapisi uyguladım. Regresyon sırasında, geçmiş hayatında bir şatoda yaşadığını ve şatonun belirli bir bölümüne geçebilmek için merdiven kullanması gerektiği anısı canlandı. Kendini çok kötü hissettiği bir gün merdivenden çıkarken o kadar sinirliydi ki merdivenin üst basamaklarından birinden kayarak düşmüş ve bu düşme sonucunda hayatını kaybetmişti. Regresyondan birkaç gün sonra müşterim yükseklik korkusunun geçtiğini fark etti.

Araştırmalarım, konu üzerine düşüncelerim ve şamanik yolculuklarım vasıtasıyla, geçmiş hayatlara dair hatıralarla atalarımızın hatıralarının büyük bir çoğunluğunun bir bütün olduğu sonucuna vardım. Hatıralar sadece zihinlerimizde değil, aynı zamanda bedenimizdeki hücrelerde ve dolayısıyla DNA'mızda da yer alır. Nesilden nesle geriye doğru gittiğimizde her ne kadar gen havuzu genişliyor olsa da, ceddimizin çok eskilerine, küçük bir parçayla bile olsa, biyolojik ve spiritüel olarak hala bağlıyız. Atalarımızın hatıralarından gelen ufak parçaları hala varlığımızda ve DNA'larımızda barındırmaya devam ediyoruz. Bu hatıralar, hipnotik regresyon, şamanik yolculuklar, rüyalar ya da benzer yöntemlerle tekrar uyandırılabilir.

Ruhun gerçekliği içerisindeki bu paradoksu anlamak hayal gücü sınırlarını zorlasa da, çok eski atalarınızdan birinin o boyuttaki tezahürünüz olan siz olma olasılığı tamamen mümkündür. Kitabın önceki bölümlerinde kendisinden bahsetmiş olduğum ve Sibirya-Moğolistan kökenli bir Toprak Şamanı olan Jade Wah'oo Grigori, bir görüşmemiz esnasında geçmiş hayatında Sibiryalı bir şaman ile tanışmasına ilişkin hikayesini benimle paylaşmıştı. Kuvvetli bir şaman inisiyasyonu esnasında, bu güçlü ve bilgilerle dolu yolculukta ona eşlik eden rehberi ve bir Eski olan Büyükbaba Pena ile birlikte yola çıkarlar. Jade bana hikyesini aşağıdaki sözlerle anlattı:

Delici bir "POP" sesiyle ikimiz birden gökyüzünden düşüyorduk. Etrafın görüntüsü sebebiyle Sibirya'nın soğuğuna ulaştığımız çok belliydi. Aşağıda yuvarlak kubbeli, sazlardan, çamurdan, hayvan postlarından dev mastodon dişlerinden yapılmış ve kapısında çeşitli kemiklerin olduğu bir kulübe vardı. Tepesindeki bacadan yukarıya doğru duman tütüyordu. Çatıdaki bu duman deliğinden yapının içerisine girdik. Şaşırtıcı bir şekilde, ateşin karşısında oturan ev sahibinin yanına, yere oturma pozunda indik. Habersiz bir şekilde gökten üzerine inen ruh formunda iki insan haliyle onu şaşırtmış ve ürkütmüştü.

Eski, bilmediğim bir dilde konuşuyordu ancak buna rağmen söylediklerini anlayabiliyordum. Anladığım kadarıyla varlığımızı ev sahibine açıklamaya çalışıyordu. Gözle görülür şekilde biraz rahatlamış olan ev sahibi, üç tahta kaba çay koyarak bize ikram etti ve bizimle birlikte kendisi de içti. Bu evrensel bir karşılama şekliydi. Adamın bir şaman olduğu her halinden belliydi. Kulübesi itinayla dekore edilmişti, yer postlarla kaplıydı ve yer yer aplikle dekora edilmiş yün keçeden halılar vardı. Kulübenin duvarları da, uyumlu olarak üzerine asılmış çeşitli nesneler, dikilmiş postlar, boyanmış deri kutular

ve ahşap heykellerle çok güzel gözüküyordu. Bu rahat evin içerisinde bakır, fildişi, ahşap ve kemikten çeşitli nesneler yer alıyordu.

Ortalık sakinleştikten sonra Eski, kulübenin sahibinden bildiği her şeyi bana göstermesini istedi.

O andan itibaren, gece boyunca şaman bana şarkılar, danslar, tıbbi yöntemler, mevsimsel ve onursal seremoniler, yıldız bilimi gibi çok çeşitli şeyler öğretti. Beni kendi Ruhlarıyla tanıştırarak bedenimi koruma altına aldı ve kutsal uygulamalarda bulundu. Bütün bir gece boyunca benim üzerimde çalışmaya, tüm gücünü ve bildiklerini benim varlığıma işlemeye devam etti. Yupa, seremonilerde kullanılan yedi çentikli dans direği ve Büyük Beyaz Anne Ayı'nın terleme çadırı hakkındaki bilgileri ve tarihçesini bana anlattı. İnsanlar adına Kutsal Güven olarak taşıdığım "Yol"un ifade şeklini, benim bile hala özümsemekte güçlendiğim şaman çalışmaları ve seremonilerini gösterdi. O gece şamanın kulübesinde inanılmaz büyük bir bilgi zenginliği bana verildi.

Sibirya şamanı gün doğumuna saatler kala benimle işini bitirdiğinde, Eski bana dönerek bildiklerimi Sibiryalıya göstermemi istedi. Gün doğana kadar bende özümsediklerimi anlattım ancak paylaştıklarım Sibiryalı şamanın bana sundukları kadar kapsamlı değildi.

Yoğun tempolu bir gecenin tamamlanmasının ardından bu yoğun bilgi alışverişinin sonunda bitap bir şekilde karşılıklı ateşin önünde oturduk. Eski, Sibiryalı şamanı göstererek "O senin çok çok önce bir hayattaki halin" dedi ve Sibiryalıya dönüp beni göstererek, "Ve o da senin ileriki hayatlarından birisindeki halin," dedi.

Sibiryalı şaman ve ben acemi öğrenci şaşkınlık içerisinde birbirimize bakarak oturduk. Yaşadığımız çelişki karşısında gülmekten gözlerimizden yaşlar geldi. Eski bizi seyrederken biz, zıplayarak birbirimizle/kendimizin

başka hayatlardaki versiyonu ile dans ettik. Ardından rahatlamış bir şekilde oturduk ve şaman tekrar bize çay ikram etti. Huş ağacı kaplardan çayımızı yudumlarken sabahın ilk ışıkları kulübenin içini doldurmaya başlamıştı.

Eski, "Artık gitmemiz gerekiyor," dedi.

Jade'in bu etkileyici hikayesi eski hayatlarımıza ait hatıralarla atalarımızdan gelen hatıralarımızın çelişen bir birliktelik içerisinde ne şekilde aynı olabileceğine dair güzel bir örnek sunmaktadır. Eğer geçmiş hayat regresyonu deneyimi yaşadıysanız ya da bir gün böyle bir çalışma yapmayı düşünüyorsanız, yaşayacağınız deneyimin atalarınızdan gelen bir hatıraya ait olabileceği gerçeğine de hazırlıklı olun. DNA'nızın en derin yerinden uyanarak, zaman içerisinde bir atanızın hatırasında var olmuş olan ve nesilden nesle taşınarak şu anda sizin bilincinizde yüzeye çıkan bir deneyim yaşama ihtimalini de göz önünde bulundurun. Bu durum aslında, hem yakın nesilden hem de çok eski zamanlarda yaşamış olan atalarımızla aslen ne kadar derin bir bağ içerisinde olduğumuzu gösterir.

Aşağıdaki örnekte bir kişinin nasıl aynı zamanda kendi kendisinin atası olabileceğini ve ataların nasıl reenkarne olabildiğini göreceksiniz.

Geleneksel bir şifacı olan Makhosi Petros Hezekiel Mtshali (P.H olarak ta bilinir) tarafından eğitilmiş olan Gretchen McKay ile özellikle onun öğretmeninin kültüründe, atalarımızla olan bağımızın önemi ve atalarımızın hatıraları ile geçmiş hayatların nasıl aslında aynı şey olabileceği üzerine görüştük.

Eğitimlerimden birisi sırasında rehberim Sangoma P.H. Mtsali ile ataların bir ailenin içine hangi yollarla döndüğü hakkında konuşuyorduk. Ona, "Biz kendimiz aslında kendi atalarımızdan birisi olabilir miyiz?" diye sordum,

oldukça coşkulu bir şekilde, "EVET!" diye cevap verdi.

P.H. oğullarından Nduna Mtshali hakkında bir hikaye ile sözlerine devam etti; Nduna doğduğunda çok zayıftı ve doktorların yaptığı hiçbir şey onun güçlenmesine yardımcı olamamaştı. P.H. ve karısı durum hakkında daha derin bir bilgi almak maksadıyla bir sangomayı ziyaret ettiler. Sangoma onlara, oğullarının reenkarne olmuş bir ata olduğunu ve ona ilk verdikleri isimden dolayı mutsuz olduğunu söyledi. Sangoma çocuğun isminin, yaşça büyük, saygı duyulan, onurlu ve sevgiyle anılan kimse manasına gelen "Nduna" olması gerektiğini söyledi.

Bir ritüel ile bu çocuğun bedeniyle geri gelen ataları onurlandırarak çocuğun ismi Nduna olarak değiştirildi. İsimlendirme ritüeli tamamlandığında çocuk sağlıklı ve güçlü bir hale geldi. Bugün Nduna otu, üç yaşında güçlü ve sağlıklı bir adam.

Aşağıdaki ikinci hikayede Gretchen, Jade Wah'oo Grigori'nin deneyiminde benzeyen ve şaşırtıcı sonuçları olan deneyimini anlatıyor:

Bu olay 2001 yılında, P.H. ile olan Svaziland'daki eğitimim sırasında gerçekleşti. Bir dans ve davul seansı sırasında, geçmiş hayatlardaki hallerim olan iki farklı ata benim bedenim vasıtasıyla geldiler. Birincisi, benim yıllardır şamanik yolculuklar vasıtasıyla birlikte çalıştığım İrlandalı bir ataydı. Kendisinin bir druid rahibesi olduğunu ve bu hayatta benim bedenimde reenkarne olduğunu bana söyledi. Diğeri ise, 1995 yılında bir geçmiş hayat seansı sırasında bana gelen Afrikalı bir ataydı ve sangoma eğitimim sırasında trans dansı yapmaya başladığımda geldi.

Bu atalar ve benimle olan ilişkileri ile ilgili aklım karışmıştı. P.H. her iki atanın da benim geçmiş hayatlarımda-

ki hallerim olduğunu söyledi. Şimdi artık, şamanik çalışmalarımda, ailem ve danışanlarımla yaptığım ataları şifalandırma çalışmalarımda onların varlığını biliyor ve hissediyorum.

Bu hikayeler, bir atanın hem bir ata hem de kendimizin geçmiş hayatlarımızdan birindeki halimiz olma ihtimalini anlatan ilginç bir bakış açısıdır.

Reenkarnasyona gelince; bazı inanışlar bedensel ölüm gerçekleştikten sonra bir noktada ruhun geri döneceğine inanır. Birçok Asya kültüründe bunun oldukça hızlı gerçekleşen bir süreç olduğuna inanılır. Örneğin bir Dalai Lama öldüğünde, ruhunun çoktan bir geri dönüş yolu bulmuş olduğuna inanılır ve bir sonraki Dalai Lama olacak olan çocuk aranmaya başlar. Eğer, dini inancı ne olursa olsun bir sürü insanın inandığı gibi reenkarnasyon gerçek bir olguysa, nasıl oluyor da ruhu başka bir formda geri gelmiş olan bir atanızla spiritüel boyutta iletişim kurabiliyorsunuz?

Bu durum yine sezgisel olarak mantıklı gelen ilginç paradokslardan bir tanesidir. Eğer fizikçilerin ortaya attıkları teorileri kabul edebilir ya da en azından hayal edebilirseniz atalar, paralel evrenlerdeki varlıklarını sürdürürlerken aynı zamanda tekrar yaşayan bir varlık olarak fiziken bedenlenebilirler. Bunun mantığa ters düştüğünü biliyorum ancak, hayal gücümüzün sınırlarını biraz zorlarsak ve bu anlatılanları mutlak gerçeklik değil de kuvvetli olasılıklar olarak değerlendirirsek, ölüm ve yaşam döngüsü biraz daha fazla anlam ifade edebilir. Bu yine, birbiriyle çakışıyor gibi gözüken iki şeyin aynı anda var olabildiğine dair bir paradokstur.

BÖLÜM 3

Atalarımızdan Gelen Aile Kalıplarını Şifalandırmak

Ebeveyn/çocuk ilişkisi, atasal karma zincirinde çok eskilere dayanan bir bağdır. Ailenizle olan bağınız, sizin belirli bir sülaleye doğmanıza sebep olur. Bu, anlaşılması ve saygı duyulması gereken bir bağdır. Günümüzdeki modern bilim çağında bireylerin, atalarına karşı sorumlu olduğu ve atalarının çözülmemiş karmasından sorumlu olduklarını kabul etmeleri zordur. Birçok kişi, bilmedikleri, tanımadıkları atalarının hareketlerinin bugün yaşanılanlarla bir ilgisi olabileceği fikrini saçma bulur. Fakat tekrar tekrar, bir kişinin karmasını araştırırken görüyorum ki yaşanan problemler çok eski nesillere dayanıyor. Ruh sadece bireysel ve bağımsız bir varlık değildir, aynı zamanda onun var olmasına sebep olan, onu besleyip büyüten aile ruhunun da bir parçasıdır.

Dr. Hiroshi Motoyama, Karma and Reincarnation
(Karma ve Reenkarnasyon)

Atalarla birlikte şifalanmak, eski nesillerden gelen karmayı iyileştirmek sadece sizin değil, şu anda hayatta olan ve sizden sonra gelecek olan nesillerin de bundan faydalanmasını sağlar. Bu bölümde öncelikle, bir aile sunağı ve bir aile ağacı oluşturmak konusunda bazı tavsiyeler vereceğim. Daha sonra, fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığınızı etkileyen bazı durum ve etkenleri anlatacağım. Ayrıca genlerimizin, pozitif ve negatif olarak ne şekilde değiştirilebileceğine dair birtakım araştırmaların bulgularını paylaşacağım.

İyi yönde bir değişimi etkileyebilecek çeşitli tedavi yöntemlerine kısaca değindikten sonra, karşılıklı iyileşmenin oluşabilmesi için atalarınızla nasıl doğrudan çalışabileceğinize dair birtakım belirli teknikler paylaşacağım. Daha sonra, size bilgeliklerini ve rehberliklerini sunabilecek daha da eski atalarınızla -Eskilerle- nasıl bilinçli bir bağlantı kurabileceğinizi anlatacağım. Bununla beraber, benim bir Eski ile nasıl tanıştığıma ve bana nasıl tavsiyelerde bulunmaya, rehberlik etmeye ve beni korumaya devam ettiğine dair kişisel bir hikayemi de sizlerle paylaşacağım.

Hayatınızı daha zengin ve daha tatmin edici kılacak olan bu yolculukta lütfen bana eşlik edin. Hiçbir zaman yalnız olmadığınızı ve ruhunuzun amacını yerine getirmenize yardımcı olan müttefikleriniz olduğunu ve onların sürekli olarak sizi desteklemeye devam ettiklerini bilin. Bu bölümün tamamını okuduktan sonra geriye dönerek, şimdiye kadar verilmiş olan tüm egzersizleri yapmanızı size tavsiye ederim. Bu egzersizler, atalarınızla aranızda her iki tarafa da faydası olacak bir şifa bağı oluşturmanıza yardım edecekler. Unutmayın ki atalarınız insan olmanın ne demek olduğunu biliyorlar ve bu nedenle sizinle empati kurabiliyor, hayatınızdaki mutlu anlara ve zorluklara büyük bir merhametle yaklaşabiliyorlar.

19

Aile Sunağı Hazırlamak ve Aile Ağacı Oluşturmak

Atalarınızı onurlandırmak önemlidir. Sevdiğiniz birisinden size miras kalmış bir mobilyayı ya da bir eşyayı kullanmak sadece vefat etmiş olan kişiyi onurlandırmakla kalmaz aynı zamanda mutlu anılarınızın sıcaklığını da evinize getirir.

Jeffrey A. Wands, Knock and the
Door Will Open (Çalın ki Kapı Açılsın)

Sunaklar kutsal kabul edilen şeyler için bir odak noktası oluşturur ve kiliseler, tapınaklar gibi ibadet yerlerinde olmakla beraber buralarla sınırlı kalmayarak birçok yerde bulunabilir. Benim de evimde üç tane sunağım var ve dün yogaya gittiğim stüdyoda da çok güzel bir sunak olduğunu fark ettim. Çok eskiden Tayland ve Vietnam'ı ziyaret ettiğimde buralarda bulunan çok sayıdaki sunak beni oldukça şaşırtmıştı. Neredeyse her blokta, her evde insanlar sunakların üzerine rehber ruhlar için yiyecek bırakıyorlardı.

Atalarınızla olan ilişkinizi geliştirmeye devam etmek için onları onurlandırabileceğiniz bir aile sunağı hazırlayabilirsiniz. Ayrıca, aile ağacınızı genişleterek bir ata tablosu oluşturacaksınız.

Aile Sunağı

Aile sunağının amacı atalarınızı onurlandırmaktır. Ufak bir alan bile olsa evinizde atalarınız için ayırabileceğiniz bir yer bulun. Bu alana üzerinde örtü olan bir masa yerleştirin ve üzerine atalarınıza ait fotoğraflar ve onlardan size kalmış olan eşyaları, objeleri yerleştirin. Çok fazla şey koymanıza gerek yok sadece onları temsil eden nesneler olsa yeterli. Çiçek dolu bir vazo, tütsü, kutsal su gibi sizden öncekileri onurlandıracağını düşündüğünüz diğer eşyaları da bu masanın üzerine yerleştirebilirsiniz. Eğer isterseniz diğer rehber ruhların fotoğraflarını da ekleyebilirsiniz ancak bu sunağı oluşturma sebebinizin atalarınız olduğunu unutmayın.

Zaman zaman sunağın üzerindeki eşyaların yerini değiştirerek, fotoğrafları değiştirerek, taze çiçekler koyarak ya da ayakta ya da otururak sunağın yanında atalarınıza dua ederek sunağın enerjisini tazeleyebilirsiniz. İki dünya arasındaki perdenin en ince olduğu senenin belirli zamanlarındaki Samhain ya da Tüm Ruhlar Günü gibi zamanlarda, atalarınızın sevdiği yiyecekler gibi adakları da sunağınıza atalarınıza sunabilirsiniz. Bu sunak size, kendi soyunuzun ve aynı zamanda atalarınızın kendilerinden sonraki nesillerin hayatlarında hala aktif olarak yer aldıklarının sürekli bir hatırlatıcısı olacaktır.

Aile Ağacınızı Oluşturmak

Bu egzersiz, daha önce dördüncü bölümdeki *soyağacını inceleme* egzersizinin bir uzantısıdır. Öncelikle birkaç parça kağıt alın. Bu kağıtlara, ailenizde sizden önceki üç nesil hakkında daha önceden kaydettiğiniz bilgileri yazacak ve eklemeler yapacaksınız.

Birinci kağıdın ortasından bir çizgi çizin. Bir tarafın başına "Baba", diğer tarafın başına da "Anne" yazın. Her ikisinin de tam isimlerini altlarına yazın.

İkinci kağıdı da bir çizgi ile ikiye ayırın ve bu sefer bir tarafına "Anneanne", diğer tarafına da "Dede" (anne tarafından) yazın. Aynı şekilde, baba tarafınızı da bu kağıdın sağına ve soluna ya-

zın, eğer biliyorsanız dördünün de tam isimlerini ekleyin. Böylece elinizde her ikisinde de iki sütun olan, iki adet kağıt olacak.

Elinizdeki üçüncü kağıda yine, diğer kağıtlarda yapmış olduğunuz gibi hem anne hem de baba tarafından olan büyük büyük anne ve babalarınızı (mümkünse) isimleriyle birlikte yazın.

Daha sonra, kendi anne ve babanızla başlayarak isimlerinin altına onlar hakkında bildiklerinizi yazın. Yazdıklarınızı belki dördüncü uygulamış olduğunuz egzersizde zaten yazmış olabilirsiniz. Aynı işlemi büyükanne ve babanız ile büyük büyükanne ve babanız için de yapın. Eğer onlar hakkında az bilginiz varsa, o zaman kağıdın bu kısmını boş bırakın. Eğer çok fazla yazacak şeyiniz var ve kağıt yeterli gelmiyorsa yeni bir kağıt ilave edebilirsiniz.

Evlat edinilmişseniz ve biyolojik aileniz ve ailenizin önceki nesilleri hakkında bir bilginiz varsa, bu bildiklerinizi kağıda yazın. Eğer biyolojik aileniz hakkında hiçbir şey bilmiyor ve onları hiç tanımıyorsanız yine de egzersizin başında anlatıldığı şekilde üç kağıdı hazırlayın ve boş bırakın. Kağıtlar boş olsa bile, biyolojik aileniz ve ailenizdeki önceki nesiller ile olan bağlantınızı harekete geçireceklerdir.

Şimdi kağıtları masanın üzerine ya da yere, kendi anneniz ve babanız aşağıya, büyük anne ve babanız onların üzerine, sonraki nesiller de onların üzerine gelecek şekilde, baş aşağı duran bir üçgen gibi yerleştirin.

Egzersiz

Ailenizle Bağ Kurmak

Günlüğünüzü yanınıza alarak sessiz bir şekilde oturun ve önünüzdeki aile ağacı sayfalarını inceleyin. Ailenizin bütünü hakkında ne hissediyorsunuz? Aile bireylerine teker teker baktığınızda, her birisi için farklı hisler oluşuyor mu? Herhangi bir kızgınlık hissediyor musunuz? Ya korku? Sevgi? İster neşe, ister keder, ister mutluluk ya da üzüntü, hissettiğiniz her ne ise bu hissi ya-

şamak için kendinize izin verin. Hangi atanıza karşı bu his ya da hisler içerisinde olduğunuzu not edin.

Kendinize düşünmek için birkaç dakika ayırdıktan sonra deneyiminizi günlüğünüze yazın. Aklınıza gelen ya da içinize doğan yeni bir bilgi olup olmadığına bakın. Ayrıca bu egzersiz sırasında farkına vardığınız belirli döngüler olup olmadığına bakın. Eğer isterseniz ailenizin önceki nesilleri hakkında daha kapsamlı bir araştırmayı internet üzerinden yapabilirsiniz.

Yandaki tabloyu ya da kendi oluşturacağınız bir tabloyu kağıda çizerek doldurulması gereken yerleri doldurun. Arzu ederseniz tablo yapmak yerine ufak kartlara da atalarınıza dair bilgileri yazabilirsiniz. Bazen bir atanın altına yazabilecek üç ya da dört şey aklınıza gelir, bu gibi durumlarda sizin için en önemli olan neyse onu yazmanız gerekir.

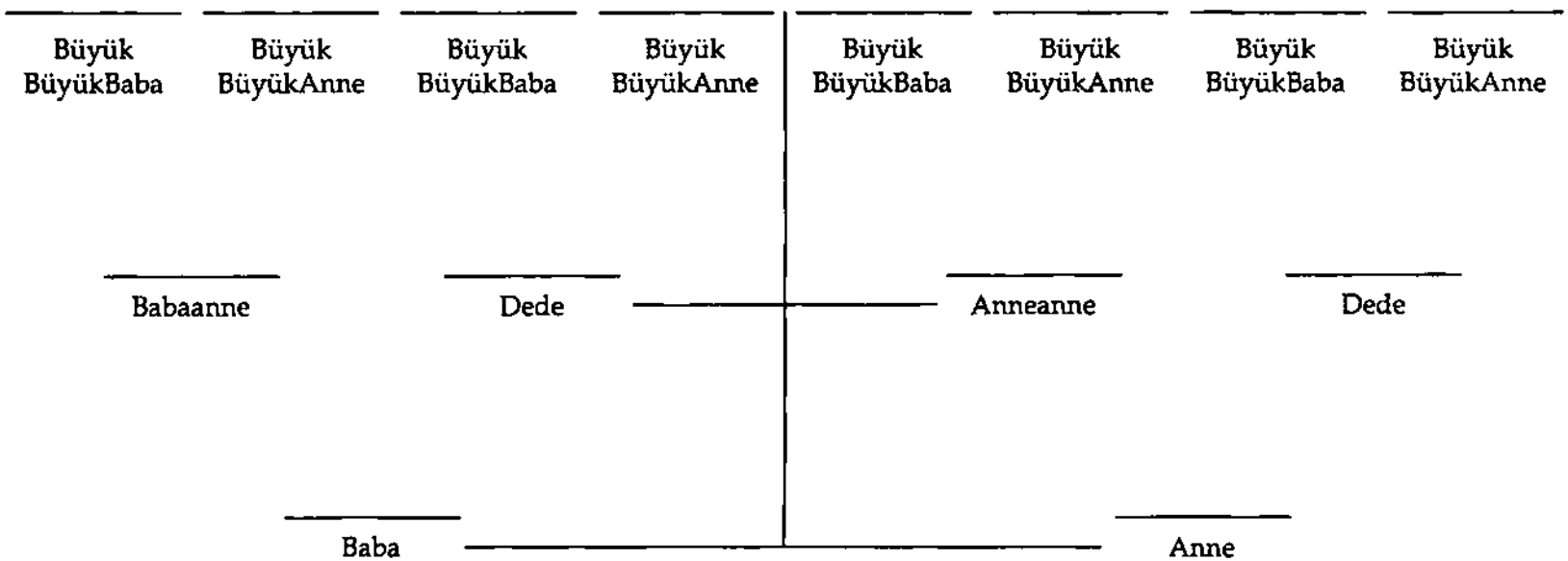
Her atanın altına onlarla ilgili bildiğiniz en belirgin üç şeyi yazın. Eğer bu kişiyle ilgili hiçbir şey bilmiyorsanız o zaman sayfayı boş bırakın.

Bu tabloyu hem bilgi maksatlı hem de birazdan göreceğiniz bazı şifa evrelerinde kullanmak üzere hazırlayacaksınız, bu sebeple tabloyu yakınlarınızda bir yerde tutun ki ihtiyaç duyduğunuzda bakabilesiniz. İlaveten, taşıdıkları enerji izleri sebebiyle atalarınıza ait fotoğrafları ya da diğer bazı eşyaları da eklemek isteyebilirsiniz.

Bir sonraki bölümde taşıdığımız yaraların tiplerini inceleyerek, geçmiş ve gelecek nesillerin bu yüklerden kurtulabilmesi için iyileşme sürecine ne şekilde etki edebileceğimizi öğreneceğiz.

ATA TABLOSU

Büyük BüyükAnne ve Babalar



İsim _____ Doğum Tarihi _____ Doğum Yeri _____ Saat _____

20

Travma ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu

İnsanlık tarihi savaşlarla dolu olsa da, gelişen teknoloji ve silahlar sebebiyle yirminci yüzyıl en yıkıcı savaşlara sahne olmuştur. İkinci Dünya Savaşı'nı o ya da bu şekilde yaşamış olan ebeveynler bizleri bu bilinçle yetiştirmişlerdir. Bazıları asker olarak savaşmıştır ancak bir kısım insan da savaşın orta yerinde olmamasına rağmen yine de, bu büyük ve dünya çapındaki çatışmadan etkilenmiştir. Bu durumdan en çok etkilenen kişilerin belirtileri savaş sonrası hayatlarına da yansımış ve savaş sonrası nevroz ya da şimdiki adıyla Travma Sonrası Stres Bozukluğu olarak etkilerini sürdürmüştür.

Arkadan gelen nesiller bu iyileşmemiş travmaların izlerini hala taşıyor olabilirler. Günümüzde, travma sonucu oluşan bu bozuklukları daha iyi biliyor ve daha iyi kavrayabiliyoruz. Bize sunulan bu fırsatı kullanarak iyileşme yolunda adımlar atabilir ve atalarımızdan gelen bu karmanın bizlere ve gelecek nesillere olan etkilerini ortadan kaldırabiliriz.

Savaştaki askerler, tüm duyularını en etkin biçimde kullanarak ve olası tehlikelere karşı sürekli tetikte olarak içinde bulundukları ortama adapte olurlar. Uzun süre yaşandığında kişiyi tüketen bir hal olmakla beraber bu, bireylerin hayatlarının tehlike altında olduğu durumlarda ortaya çıkan doğal bir hayatta kalma

içgüdüsüdür. Askerler zaferlerini ve yenilgilerini yine askerlerle paylaşırlar ve bir savaş içerisinde oldukları sürece, içinde bulundukları asker ağı yerleşik bir destek mekanizması haline gelir.

Askerler sivil hayata geri döndüklerinde ise, neredeyse her gün tanık olmuş oldukları vahşet ve ölüm sonucu oluşan psikolojik yaralar, varlığını sürdürmeye devam eder. Bu durumun belirtileri zaman zaman ortaya çıkıp, zaman zaman yok olabildikleri gibi bazen daha yüzeysel bazen de daha yoğun olarak tezahür edebilir. Hatta bu belirtiler çok yıllar sonra bile ortaya çıkabilir. Bu sebeple çok az insan, sivil hayata uygun olmayan ancak, savaş ortamında edinilmiş ve o ortamda yararlı olan duygu, düşünce ve davranışları üzerine herhangi bir iyileşme süreci geçirmeden normal hayata dönebilir.

Eğer askerler eve döndüklerinde hoş karşılanır, yaşamış oldukları durumlar kabul edilir ve daha normal bir hayata geçiş süreci için kendilerine zaman tanınırsa, bu onların iyileşmesine katkı sağlar. Mesela, Vietnam Savaşı'ndan geri dönen askerlere çeşitli isimler takılıp yuhalanmışlardır. Bu karşılama askerlerin normal hayata dönebilmeye dair umutlarını köreltmiş ve kendilerini değersiz görme hissini pekiştirmiştir. Amerikan Gazilerle İlişkiler Departmanına göre, son yıllarda askeri hastanelerde tedavi edilen kadın ve erkeklerin yüzde otuzu Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtileri göstermektedirler. Bu rakamlar, yardım alma talebinde bulunmayanları kapsamıyor. Bu askerlerin aileleri de, işkence görmüş ve kurtuluş olarak alkol ya da uyuşturucu bağımlılığı geliştirmiş olan eski bir askerle yaşamak durumunda kalmanın neticesinde Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşayabilirler.

Bu tip travmaların etkilerini yaşamak için illa bir savaşta bulunmuş olmanız gerekmez. Örneğin çocukken uzun süreli fiziksel, psikolojik ya da her iki şekilde de tacize maruz kalmış bir kimse, uzun süre benzer düşünceler, hisler ve davranışlar sergileyebilir. Hatırı sayılır boyutta şiddet olayları ile iç içe olan fakir mahallelerde büyüyen çocuklar ister bu şiddettin bir parçası olmuş, isterse sadece şahit olmuş olsun, yaşadıklarının etkilerini çok uzun süreler taşıyabilirler.

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Dört Belirtisi

Taciz, savaş ya da bir başka şiddet olayı sonucu oluşan Travma Sonrası Stres Bozukluğunun bazı belirli işaretleri vardır. Her insanın bu tip olaylar karşısında farklı tepkileri vardır dolayısıyla yaşanan bozukluğun derecesi kişiden kişiye ve içinde bulunulan duruma göre değişiklik gösterebilir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşayıp yaşamadığınızı ya da yaşıyorsanız ne boyutta olduğunu anlayabilmek için aşağıdaki dört ana belirtiyi inceleyebilirsiniz.

Rahatsız Edici Anıların Hatırlanması

Rahatsız edici anılar, yaşanan olaya dair görüntülerin ve duyguların kişinin zihinsel, duygusal ve fiziksel hafızasında saklanması ile oluşur. Travmaya sebep olan olayın hatırlanmasına sebep olan uyarıcılar bu anıları tetikleyebilir. Savaş deneyimi olan eski bir asker, araba motorunun ya da üzerinden uçan bir helikopterin sesiyle tetiklenebilir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşayan kişilerde halüsinasyon görme, kabus görme ve asıl olayı hatırlatan bir durum neticesinde ileri derece huzursuzluk görülebilir.

Kaçmak

Rahatsız edici anıları tetiklenmeyen ancak şiddetli derecelerde kötü muameleye maruz kalmış bireyler, onlara yaşadıkları olayları hatırlatacak yerlere gitmekten, kişilerle birlikte olmaktan ve durumlardan kaçacaklardır. Yaşadıkları problemi reddetmek için her yolu deneyecekler ve bu konu hakkında düşünmekten ya da konuşmaktan kaçınacaklardır.

Düşüncelerde ve Ruh Halinde Olumsuz Değişiklikler

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun etkileri sonucunda kişiler dünyaya ve insanlara karşı kuşkucu bir tutum içerisinde olabilir ve sonuç olarak yakın ilişkiler kurmaktan, başkalarına karşı sevgi dolu ve iyi hisler beslemekten uzak durabilirler. Büyük olasılıkla yaşamış oldukları olayın etkilerini bastırmış gözükebilirler ancak bedenlerinde, zihinlerinde ve ruhlarındaki etkiler hala devam etmektedir.

Aşırı Uyarılma Hali

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun belirtisi uyuma zorluğu ve kolay irkilmedir. Bu kişiler kendilerini çoğunlukla diken üstünde hissettiklerini ve bulundukları ortam son derece güvenli olsa bile, sürekli olarak tehlikeli bir durum olabileceği hissiyle yaşadıklarını ifade etmektedirler. Sürekli bir ürkeklik içerisinde olurlar ve konsantrasyon problemi yaşarlar.

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Tedavisi

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun devam eden etkilerini tedavi konusunda psikolojik tedavi yöntemleri oldukça gelişmiş durumdadır. Her tür iyileşme için faydalı olan konuşma terapisi oldukça yararlıdır. Yaşamakta olduğunuz durumun gerçekliğini kavrayabilmeniz açısından, sizi dinleyen ve hissettiklerinizi anlayan birisinin olması oldukça önemlidir. Uzman birisiyle konuşurken kendi sözlerinizi duymak, kendinizin ve bilinçaltınızda gömülü olanların ya da Carl Jung'un tabiriyle "gölgenizin" farkına varmanıza yardım eder. Aynı zamanda yaralarınızın doğasını da sorunun değerlendirilebilmesi için ortaya çıkartarak, sizin affedebilmeniz ve iyileşebilmeniz için de yardımcı olur.

Son yıllarda, belirli psikolojik ve duygusal belirtiler ile fiziksel dışavurumların, iyileştirilmemiş travmalar neticesinde oluştuğu-

na dair bulguların sayısında artış vardır. Travmaya sebebiyet verecek durumlardan ileri derece etkilenmiş olan kişilere konulan tanı Travma Sonrası Stres Bozukluğudur. Ancak tanıya verilen bu isim yanlış bir isimdir. Birçok sigorta şirketinin, hastaya konulan tanının içerisinde "bozukluk" kelimesinin geçmesi halinde o kişinin masraflarını karşılaması gerçeği Travma Sonrası Stres Bozukluğunu psikiyatrik bir hastalık yapmaz.

Esasen bu duruma, travma sonrası stres *tepkisi* de denmektedir ki bu daha doğru bir tanımdır. Aşırı stres durumunda beden kendini duruma uyarlayarak içgüdüsel olarak tepki verecektir. Özellikle travmatik deneyimler uzun vadeli ise bedenin kendini içinde bulunduğu duruma uyarlaması hali, sorun haline gelebilecek bir belirtiye dönüşür. Bununla beraber ben yine bu durum için daha yaygın olarak kullanılan Travma Sonrası Stres Bozukluğu ibaresini kullanacağım.

WebMD.com sitesi Travma Sonrası Stres Bozukluğunu şu şekilde tanımlar: "Bir zamanlar savaş sonrası nevroz ya da savaş bunalımı olarak bilinen Travma Sonrası Stres Bozukluğu, kişinin dehşet verici olarak tanımlanabilecek ve fiziksel olarak zarar gördüğü ya da tehdit altında olduğu durumlar neticesinde oluşan ciddi bir haldir."

Hayati tehlike taşıyan bir durumla karşılaştığınızda, tarihe, olayı algılama biçiminize, olayları yorumlama şeklinize ve yaşamakta olduğunuz travmanın şekline bağlı olarak ilk tepkiniz, içgüdüsel bir şekilde savaşmak, kaçmak ya da donup kalmak şeklinde olacaktır. Donup kalma tepkisi ya bir geyiğin araba farlarını görünce kalması gibi bir ilk tepkidir ya da sizin olaylar karşısındaki baş etme mekanizmanızdır. Bu tepkiler sizi hayatta tutmak üzere vardırlar ancak travmatik olay ortadan kalktığında bu tepkileriniz de ortadan kalkar.

Başka insanlar sebebiyle ortaya çıkan ve uzun süre devam eden travmalar daha derin ve uzun süreli yaralar bırakırken, doğal afetler ve çeşitli kazalar sonucu oluşan travmalar daha kolay tedavi edilir ve genellikle zaman içerisinde iyileşir. Üç ay ya da daha uzun süreli travmalarda görülen belirtilerin yoğunluğu ve

süresi daha fazla olmaktadır. Durumun kabul edilmesi, aile, arkadaş ve toplum desteği şaşırtıcı bir şekilde stres seviyesinin düşürülmesine yardımcıdır. Ayrıca bir çeşit dini ve spiritüel inanç sistemi de bu gibi durumların iyileştirilmesine yardım eder.

Daha öncede belirttiğimiz gibi, yoğun korku ve şiddetli stres karşısında kişilerin verdiği tepkiler değişiklik göstermektedir. Bazı insanlar bu belirtileri hiç göstermezler, adeta muazzam bir dayanıklılıkları ve bu gibi durumlarda hemen kendilerini toplama yetileri vardır.

Dünyadaki yaşantıları sırasında böyle yaralar almış olan atalarımız, bu yaralarını büyük olasılıkla sonraki hayata da taşırlar ve istemeksizin gelecek nesilleri karmik olarak etkilerler. Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtilerini tespit ederek, eski nesillerin sahip olmadığı çok çeşitli yöntemlerle kendinizi iyileştirebilirsiniz. Seçtiğiniz herhangi bir yöntemle kendi üzerinizde çalıştıkça gerçek özünüz ortaya çıkmaya başlar. Bununla beraber, doğrudan atanızı iyileştirerek, karşılığında kendinizdeki belirtileri temizleyebileceğiniz dolayısıyla gelecek nesillerinde yararına olacak bazı uygun durumlar vardır (aşağıda belirtildiği gibi).

Eğer yukarıda belirttiğimiz Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtilerinden herhangi birisini kendinizde görürseniz bu teşhis karşısında kendinizi zayıf hissetmeyin. Siz bir teşhis değilsiniz. Bu belirtiler üzerinde çalışılarak iyileştirilebilir. İnanın bana, bunu çok iyi biliyorum. Hem psikoterapi çalışmalarımda, hem şamanik şifalandırma seanslarımda hem de kendi üzerimde iyileşmenin gerçekleştiğine şahit oldum. Bu, içgüdüsel olarak duruma uyum sağlama hali, aşırı ve uzun süreli zorlamalara maruz kalmanın sonucudur ve günümüzde, bunu düzeltmeye ve belirtileri gidermeye yönelik çok gelişmiş terapi yöntemleri bulunmaktadır.

Yoğun bir değişim zamanı içindeyiz. Nesiller boyunca süregelmiş bunaltıcı bir deneyim gelecek nesilleri de etkileyerek, onlarında savaşmak, kaçmak ya da donup kalmak şeklindeki kendi tepkilerini vermelerine yol açar. Kalıplaşmış sistemler çöktükçe ve yerine yenileri geldikçe ve bizler daha bilinçli ve daha farkında

bireyler oldukça dünyaya daha iyi hizmet edebiliriz. İnsan bilinci geliştikçe, bireysel ve kitlesel olarak bu yeni dönemin doğuşunu gözlerimiz ve kalbimiz açık, atalarımızdan gelen ve DNA'mızda, ruhumuzda bulunan acı ve ıstıraptan arınmış olarak karşılamak kaçınılmazdır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtilerinden kendinizi bir nebze olsun arındırabilmek için kendi kendinize yapabileceğiniz şeylerden bir tanesi bir ağaçla çalışmaktır. Evet doğru okudunuz, bir ağaç. Kendi hikayenizi ve yoğun duygularınızı en merhametli dinleyicilerden birisi olan ağaca ve onun ağaç ruhu ile olan bağlantısına bırakmak size yardımcı olabilecek bir yöntemdir. Bir ağaç sizi yargılamaz ve sözünüzü kesmez. Ağacın antenleri gökyüzüne, kökleri ise toprağa çevrilmiştir ki toksik enerjileri etkisiz hale getirip serbest bırakmak üzere Toprak Ana ve Gök Baba birlikte çalışabilsin ve toksik enerjiyi hayat veren enerjiye dönüştürebilsin.

Egzersiz

Ağaç Terapisi

Öncelikle kendinize bir ağaç bulun, mesela bu en sevdiğiniz ağaç olabilir. Günlüğünüzü ve kaleminizi de alarak ağacın önünde durun. Zihninizden bu ağaca, içinizdeki tüm duyguları onun bedenine (gövdesine) aktarabileceğiniz bir ağaç terapi seansı yapıp yapamayacağınızı sorun. Evet ya da hayır şeklinde net bir cevap alıncaya kadar tüm hissiyatınızla dikkatlice dinleyin. Eğer hayır cevabı alırsanız yolunuza devam edin. Ağaçtan gelen cevap evet olursa ona tütün ya da adaçayı olarak bir adak sunun. Ardından bir ilahi okuyun ve şükranlarınızı sunan bir dua edin. Ettiğiniz dua da adak yerine geçebilir. Daha sonra ağaca sesli olarak hikayenizi anlatın. Öfkenizi, incinmişliğinizi, üzüntünüzü, korkunuzu ya da anlatmak istediğiniz her neyse onu ağaca anlatın ve bunu yaparken bedeninizi ve nefesinizi izleyin. Yargılarınızı da unutmayın, bırakın sizden uçup gitsinler! Eğer yapabiliyorsanız

öfkenizi dışarı vurun. İsim takmak ve küfür etmek de serbest. Orada sadece siz, ağaç ve ağacın ruhu var.

Bitirdiğinizde, bir adım geriye giderek birkaç nefes alın. Ağaca ve ağacın ruhuna hikayenizi ve duygularınızı aldığı için teşekkür edin. Ağaca doğru ileri adım atın, sağ elinizi ağacın gövdesinde yerleştirin ve hikayenizden geriye kalmış olan enerji varsa onu da ağaca aktarın.

Birkaç dakika sonra sağ elinizi çekin ve sol elinizi ağacın gövdesine yerleştirerek ağaçtan sizi kutsamasını isteyin. Tamamladığınızda ağaçtan uzaklaşarak kendinize oturacak bir yer bulun ve deneyiminizi günlüğünüze yazın.

21

Aile Sırları

Aile tarihinizin gizli yerlerinde sırlar bulabilirsiniz. Kültürel ve toplumsal yasaklamalardan ötürü ailelerin bu yönleri ve bu yönlerle ilgili duygular genellikle bastırılmıştır. Bu sırların itiraf edilmesini ve ortaya dökülmesini engelleyen hatırı sayılır bir mahcubiyet duygusu vardır. Bu sayede sırlar ailenin diğer fertleri içinde toksik bir hal alır.

Ne yazık ki hırs, şehvet, suçluluk ya da korku gibi duygular ile ensest ilişkiler, bağımlılıklar ya da yeme bozuklukları kabul edilemez olgulardır ve ne kadar saklanmaya çalışılsa da bir şekilde su yüzüne çıkarlar. Örneğin çocukken taciz edilmiş bir çocuk bu durum karşısındaki duygularını bir seks bağımlısına dönüşerek ifade eder ya da suçluluk duygusuyla boğuşan bir kimse başkalarının kendilerini suçlu hissetmeleri için çalışır. Bir başka senaryo ise, bu bastırılmış duyguların ailenin diğer fertlerine yansıtılması ve bu toksik enerjilerin asıl kaynağı bilinmeksizin maruz kalan aile fertleri tarafından dışarıya vurulmasıdır.

Theresa olarak hitap edecek olduğum bir arkadaşım, on iki yıllık kocasının eşcinsel olduğunu keşfetti. Şok geçirmiş ve çok sinirlenmişti. Evlilikleri boyunca süregelmiş olan bu durumu kabullenmesi ve, "Hiç şüphelenmedim!" diyebilmesi biraz zaman aldı. Birkaç yıl sonra Theresa'nın kızı bir kadına aşık olduğunu kabul etti. Theresa, "Öğrendiğimde, eski kocamla ilgili ve bana

eşcinsel olduğunu açıkladığındaki hislerim yeniden ortaya çıktı. Bu olayın hayatımda kapandığını düşünüyordum ama, kızımın bir başka kadına aşık olduğunu duymak beni ikinci kere şok etti!" dedi ve birkaç fırtınalı aydan sonra kızının ilişkisini tamamen kabul ettiğini ekledi.

Bazen sırlar o kadar büyüktür ki onların arkasında yatan gerçeği keşfetmek birinin hayatını yüz seksen derece değiştirebilir. Avusturalya'da yaşayan arkadaşım, Jeremy Donovan on altı yaşındayken hayatını değiştirecek bir aile sırrını keşfetmişti. Islahevinde olduğu bu dönemde kaçınılmaz bir sona doğru yalpalayarak yürüyordu. Jeremy esmerce tenli, derin, koyu renkli ve insanın içine işleyen gözlere sahiptir. Kendi ifadesi, "Kim olduğumu bilmiyordum. Filipinli mi Meksikalı mı yoksa Samoalı mı olduğuma dair hiçbir fikrim yoktu -geçerli bir kimliğim yoktu. Babamı hiç tanımadım, annem ise tam bir Anglo idi- sanırım İrlandalıyım," şeklindeydi.

Jeremy konuşmasına şu şekilde devam etti:

> **Babamın babası yani büyükbabamın beni ıslahevinden çıkartmak üzere ortaya çıktığı günü hiç unutamıyorum. Büyükbabam siyahi bir Aborjindi. Islahevinden çıkış kağıtlarımı imzalayarak beni kendi topraklarına, babamın ve atalarımın toprağı olan Kuzey Queensland'e götürdü. Burada, Kuku-Yalanji adında bir Aborjin kabilesinden geldiğimi öğrendim.**

Jeremy iki yıl boyunca bu topraklarda yaşadı ve büyükbabasının rehberliğinde Yalanji insanlarının geleneklerini öğrendi. Onların dillerini, kutsal şarkılarını ve danslarını öğrendi, bir de *didgeridoo* çalmayı. Bu ana kadar bütün hayatı boyunca ondan gizlenmiş olan bu gerçeği özümsemesi biraz zaman aldı. Hapiste olan babasını ziyaret ederek onu daha yakından tanımaya çalıştı. Sonraları bir başka şaşırtıcı aile sırrı daha ortaya çıktı: babası Jeremy'nin annesine tecavüz etmişti ve Jeremy bir tecavüz çocuğuydu.

Bütün bunlar ortaya çıktıktan sonraki bir ziyaretinde Jeremy, babasına karşı hiç kızgınlık duymadığını fark etti. Aksine ona karşı merhamet duyuyordu. Hissettiği acıma değildi, merhametti. İyisiyle de kötüsüyle de hatta en çirkin haliyle de o, onun babasıydı. Babası Jeremy'e onunla ve kendi insanları için yaptıklarıyla gurur duyduğunu söyledi. Ayrılmak üzere ayağa kalktığında Jeremy babasını son kez gördüğüne dair güçlü bir şey hissetti. Bu his babasının ona söylediği bir şeyden kaynaklanıyordu ama söylenenin ne olduğunu anımsayamamıştı.

Kapıdaki gardiyanlardan babasına göz kulak olmalarını, onu kontrol etmelerini isteyebilirdi fakat bunu yaparak babasının istediği şeyi yapmak hakkını istismar edecek olduğunu düşündü. O ölmek istiyordu. Hiç bilmediği oğlunun nasıl bir adam olduğunu görmek onu mutlu etmişti ve oğluyla gurur duyuyordu. Bu dünyadaki işi bitmişti. Jeremy oradan ayrıldıktan sonra ertesi gün babasının kendisini astığını öğrendi. Böylelikle babası gerçekten bir ata olmuştu ve Jeremy'nin şifa yolculuğu sebebiyle hem kendisinin hem de ondan öncekilerin sonraki hayatlarında, karşılıklı bir yarar sağlayacaklarına dair hiç şüphem yok.

Jeremy'nin on altı yaşında, ailesinin bu büyük sırrının ortaya çıkmasıyla, şifa yolundaki yolculuğu başlamıştı. Bu yolculuk sadece Jeremy'nin ailesinin karmasını değil aynı zamanda, Yalanji halkının karmasını da değiştirmişti. Bu noktadan sonra yaptığı seçimler sonunda Jeremy, Aborjin haklarının savunulmasındaki kilit isimlerden birisi oldu.

Aile Sırlarının Dört Derecesi

John Bradshaw, yapısında bozukluk olan bir ailenin içinde büyümenin neticesinde hasar görmüş olan herkesin iyileşmesine yardımcı olacak bilgiler sunan birçok kitabın yazarıdır. *Family Secrets* (Aile Sırları) isimli kitabında Bradshaw, aile sırlarının dört kategorisinden bahseder.

0Birinci derece en toksik olanıdır ve bir kurbanlığı içeren ölümcül sırları barındırır. Cinayet, saldırı, işkence gibi kriminal

aktiviteler ile tecavüz, ensest ilişki ve taciz gibi cinsel suçlar bu kategoriye girer.

İkinci derece, moral bozucu ve ölümcül olmasa bile tehlike arz edici durumlardır. Bu kategori madde bağımlılıkları, yeme bozuklukları, eylem bağımlılıkları (seks bağımlılığı, sevgi bağımlılığı ve kumar bağımlılığı gibi) ile evlat edinilme ve ailevi durumlar ile ilgili durumlarda oluşan kişilik bozukluklarını içerir. Bu gibi sırlarla yüzleşmek en iyi çözüm olsa da, bu durum her iki tarafta da geri tepebilir.

İlk iki dereceden daha az olmakla beraber üçüncü derecenin toksiklik boyutu da, kişisel hak ve sınırları ihlal edebilecek durumlar içermesi sebebiyle oldukça zarar verici neticeler doğurabilir. Aile sırları güvensizlik oluşturur ve fertler arasındaki iletişimi sekteye uğratır. Sırlar açığa çıktığında bir taraf incinebilirken diğer tarafta duygusal olarak etkilenebilir. Aile bağlarının karışması (bireylerin rollerinin şaşması ve kişilerin sınırlarını aşması), eşlerden birisinin eşcinsel olması ve bunu gizlemesi gibi evlilik içerisindeki sırlar, sadakatsızlik, saklı kalmış kırgınlıklar, duygusal/zihinsel hastalıklar ve ölüm ya da bir hastalığın inkar edilmesi gibi çeşitli durumlar üçüncü dereceyi oluşturur.

Dördüncü derecenin toksiklik boyutu sıkıntılıdır ancak tüm dereceler içinde en az zararlı olanıdır. Dördüncü derece durumlarla yüzleşildiğinde sadece sırrı saklayan taraf duygusal bir sıkıntı içerisine girer. Bu kategori utanç, suçluluk, endişe, depresyon ve bedeninden utanma, topluma aykırı olma, spiritüel/dini krizler gibi kültürel utançlar gibi olgulardan oluşur [Bradshaw, *Family Secrets* (Aile Sırları), 233-37].

Bu sırlar saklı kaldıklarında eninde sonunda diğer kişilere yansıtılırlar ya da Jeremy'nin bilinçsiz olarak babasına benzer bir yoldan gitmesi gibi, gelecek nesillere aktarılırlar. Aile sırlarının zehirli etkisi nesiller boyunca ailenin içerisinde kalabilir ve iyileştirilmediği zaman genellikle birden fazla kişiyi etkiler.

Atalarımızdan gelen bu tip bir karmayı iyileştirmek için çok sayıda araç vardır. Genellikle de iyileşme yolculuğu, kişiler gerçeklerle yüzleştiklerinde başlar. Sırlar açığa çıktığında, onların

aile bireyleri üzerindeki etkilerini serbest bırakmak için bir fırsat doğar ve böylece gelecek nesiller bu yüklerden kurtulmuş olurlar.

Bu bilgiler kendinizi ve ailenizi daha iyi anlayabilmeniz için size sunuldu. Bu durumların herhangi birisinin size ve ailenize uyup uymadığı hakkında biraz düşünün. Bu sırlar adeta zehirli bir gaz gibi ailenizin diğer fertlerini de etkilemeye mahkumdurlar. Kendi aile geçmişinize baktığınızda büyük olasılıkla üçüncü ve dördüncü dereceden olaylar göreceksiniz ancak en azından bir ya da iki aile ferdinin de ikinci ve hatta birinci dereceden sırlara sahip olduğunu görebilirsiniz.

Yapabildiğiniz en iyi şekilde bu olgulardan hangilerinin belirtilerinin sizde ve aile bireylerinizde olduğunu tespit edin. Sırlar suçluluk ve utanç katmanlarının altına sığınsalar da genellikle başkalarına yöneltilmek suretiyle ortaya çıkarlar. Örneğin tacize maruz kalmış bir kimse kendini başkalarını taciz ederken bulabilir. Sırlar ve sır saklama eylemi, aileden birisi ortaya çıkıp da sorunu çözmeye karar verene kadar nesilden nesle aktarılarak devam eder.

22

Karanlık Kanun

Karanlık kanun, derinlerdeki güvensizlikleri ortaya çıkartarak sizin potansiyelinizi sınırlandıran egonun gölgede kalan yanıdır. Hayatınızı idare eden bir güç haline gelebilmesi sebebiyle kanun olarak adlandırılır. Karanlık kanunlar atalarınızdan size geçen karmanın sonucudur ve genellikle, size en yakın olan bir ya das iki atanızın da taşımakta olduğu benzer bir karanlık kanun vardır. İşin iyi yanı ise, belirli çalışmalar yardımıyla ne tip bir kanuna sahip olduğunuzu öğrenebilir ve bunu ortadan kaldırabilirsiniz.

Sizin karanlık kanununuz büyük ihtimalle çocukluğunuzun ilk evrelerinde yaşamış olduğunuz travmatik bir olay sonucunda ortaya çıkmıştır. Çocuk olduğunuzdan, yaşadığınız belirli bir olay sonucunda kendinizle ilgili bir sonuca varırsınız ve bu vardığınız sonuç sabit bir hal alır. Bilinçsiz olarak kendiniz hakkındaki düşüncelerinizi şekillendirirsiniz. Farkında olmadan kendiniz hakkında oluşturduğunuz düşünceler sizin gerçeğiniz olur ve hem yaşadığınız ortam hem de kendi gelişiminiz yarattığınız bu gerçeklik doğrultusunda oluşur.

Aşağıda Karanlık Kanunlara ilişkin bazı örnekler bulabilirsiniz:

- *Kötü olduğum için hiçbir zaman hiç kimse beni sevmeyecek.* Bu temel inanış, belirli bir yetişkin tarafından sürekli

olarak eleştirilme, aşağılanma ve duygusal taciz sonucu oluşur. Yıllar önce gördüğüm ve hiç unutmadığım bir reklam panosunda "Kelimeler acıtabilir" diye yazıyordu. Gerçekten de kelimeler acıtır ve hatta bazen, özellikle genç, hassas ve savunmasız bir yaştaysanız fiziksel tacizden daha fazla acıtabilirler.

- İnsanlara asla güvenilmez. Örnek aldığınız bir yetişkin defalarca sizin güveninizi sarsarsa, büyüdükçe "insanlara güvenilmez" gibi bir genelleme yaparsınız. Bu durum topluma uyumsuzluk, insan ilişkilerinde zorluk ve yalnız kalmak gibi sorunlara yol açar.
- *Terkedileceğim ve tek başıma hayatta kalmak zorunda kalacağım.* Anneniz sizi çok küçük yaşta terk ettiyse bu durum sizin temel bir Karanlık Kanun yaratmanıza sebep olur. Belki de anneniz sizi, bakmaları için başkalarına bırakmak durumunda kalmıştır ve siz o yaşta bunu idrak edememişsinizdir ve haklı olarak ne yaparsanız yapın sonunda terkedileceğinize dair bir sonuca varmışsınızdır. Bu durum sizi, bilinçaltınızda kendinizi terkedilmiş hissettiğiniz durumlar yaratmaya yöneltir ya da algınız bu yönde olur. Hatta bir çeşit kendini koruma mekanizması olarak siz başkalarını terk edebilirsiniz.
- *Hayat Yaşamaya Değmez.* Umut etmek olgusu, hayatın karanlık dönemlerinde biz insanlara yardım eder. Erken yaşta yaşadığınız bir travma ümitsizliğe düşmenize ve kendinizi güçsüz hissetmenize neden olduysa bu sizi, depresyona, intihara meyilli düşüncelere ve hatta intihar teşebbüslerine yöneltebilir. Çocuk olarak sürekli acı çektiyseniz, çaba göstermeye değmeyeceği yönünde bir hisse kapılmanıza sebep olabilir. Danışanlarımdan birisi annesinin ona devamlı olarak onu doğurmamış olmayı dilediğini söylemişti. Bu danışanımın ne şekilde bir Karanlık Kanun oluşturduğunu tahmin etmek o kadar da zor değil sanırım.

Karanlık Kanunların ne derece ciddi sonuçlar doğurabileceğini anlamanız için yukarıdaki birkaç örneği size sundum. Bu örnek-

lerden herhangi birisi sizin kendi negatif düşünce yapınızın ya da kendinizi değersiz hissetmenizin sebebi olabilir.

Sanırım kendi Karanlık Kanununuzun ne olduğunu keşfetmenin önemini şimdi daha iyi anlıyorsunuz. Küçük yaşlarda geliştirmiş olduğunuz bu verimsiz düşünce yapısının bilinçli olarak farkında olmak vermiş olduğunuz kararları tekrar düşünmenize ve değerlendirmenize olanak sağlayacağı gibi, iyileşmeniz içinde önemli bir adımdır.

Egzersiz

Karanlık Kanununuzu Ortaya Çıkartın

Düşünce kalıplarınızın ve bu kalıplar neticesinde ortaya çıkan inanç sisteminizin farkında olarak Karanlık Kanununuzu etkisiz hale getirebilirsiniz. Karanlık Kanununuzun altında yatan temel inancı bulmak için diğer düşüncelerinizi elimine etmek biraz zamanınızı alabilir. Aşağıdaki maddelere verdiğiniz tepkileri günlüğünüze yazın:

- Yukarıda verilen örneklerden herhangi birisi size tanıdık geliyor mu? Eğer geliyorsa, hangileri?
- Başkalarına söylediklerinize dikkat edin. Sürekli olarak kendinizi aşağılıyor musunuz?
- Hangi durumlarda kendinizi güvensiz hissediyorsunuz?
- Başkalarının sizi yargıladığını düşünüyor musunuz? Eğer cevabınız evetse, hangi konularda yargılandığınızı düşünüyorsunuz? Bu size Karanlık Kanununuz sayesinde kendinizi nasıl yargıladığınıza dair ipucu verecektir.
- Kendi kendinizi sabote etmenize sebebiyet verecek, küçüklüğünüzde yaşadığınız travmatik bir olay hatırlıyor musunuz? Bu deneyiminizi ve deneyiminizden çıkardığınız sonuçları anlatın.

- Birkaç yakın arkadaşınıza ya da ailenizden birilerine sizin hakkınızda ne düşündüklerini sorun. Onların bakış açısı Karanlık Kanununuz hakkında size ipucu verebilir.
- Karanlık Kanununuz tetiklendiğinde bu durumla nasıl baş ediyorsunuz? Hangi duygular Karanlık Kanununuzun tetiklenerek harekete geçmesini sağlıyor?
- Hayati tehlike taşımayan ancak sizi bir şekilde rahatsız eden en büyük korkularınız neler? Bu korkuların temel inancınızla olan bağlantısı nedir?
- Hayatınıza baktığınızda bu temel inancınızı yansıtan ve tekrar eden hangi duygular, eylemler var?
- Yukarıdakileri cevapladıktan sonra Karanlık Kanununuzun ne olabileceğine dair beş ya da on cümle yazın. Birkaç dakika her birisi üzerine meditasyon yapın. Ardından, birinci sıraya Karanlık Kanununuz olma ihtimali en zayıf olan madde, onuncu sıraya da en kuvvetli olanı gelecek şekilde her cümleyi birden ona kadar değerlendirin. Bu egzersiz, kendiniz hakkındaki temel negatif düşüncenizin ne olduğunu gösterecek ya da bu konuda size ipuçları sunacaktır.

Karanlık kanununuzun ne olduğuna dair bir fikriniz olduğunda bunu günlüğünüze yazın. Sonraki üç hafta boyunca, bu negatif inançla ilişkili olan durumlar karşısında ne düşündüğünüzü, ne hissettiğinizi ve nasıl davrandığınızı inceleyin. Karanlık Kanununuzun ne olduğu hakkındaki düşüncelerinizi yazdığınız sayfayla başlayarak her gün, deneyimlerinizi günlüğünüze yazın. Deneyimlerinizi gözlemledikçe farklı Karanlık Kanununuzun farklı bir versiyonunun gün yüzüne çıktığını görebilirsiniz. Eğer bunu görürseniz farklı bir sayfaya bu deneyiminizi yazarak gözlemlemeye devam edin. Yazdıklarınızın kesin doğrular olması gerekmiyor, siz olasılıkları keşfetmeye devam ettiğiniz sürece sizi en çok etkileyen şeyin ne olduğunu eninde sonunda bulacaksınız.

Şimdi bu Karanlık Kanununu ve sizin enerjinizi düşüren etkilerini ne şekilde değiştirebileceğimiz konusuna değineceğiz.

Karanlık Kanununuzu Çözümlemek

Benim Karanlık Kanunum "Problem olmak istemiyorum" düşüncesi ile bunun bir sonucu olan "Diğerleri üzerinde hiçbir etkim yok" inancıdır. Problem olmamaya çalışırken esasında utandığım yanlarımı gizleyerek başkaları için problem haline gelmemeye çalışıyordum. Sessiz ve utangaçtım. Kendimi hep tuhaf bir çocuk olarak görürdüm, ailemdeki diğer insanlardan, sınıfımdakilerden ve arkadaşlarımdan farklıydım. Bu, obsesif-kompulsif doğamın ve günde iki paket sigara içmek gibi bağımlılıklarımın nedeni, içimdeki şeytanlarla yüzleşmek yerine onları uyutmak için yaptığım eylemlerdi.

Yıllar içinde, psikoterapi, grup terapisi, çeşitli seminerler ve nihayetinde, seçtiğim spiritüel yol vasıtasıyla yaralarımı ortaya çıkartarak onları iyileştirdim. Bu eskimiş Karanlık Kanunun gölgesi hala bir yerlerde var olsa da artık beni yönetmiyor. Fark ettim ki babamın taşıdığı Karanlık Kanuna benzer bir Karanlık Kanun bana da kalıtımsal olarak geçti. Bazı insanların beni bir problem olarak gördüğünü kabul ediyorum ama bunun baskın inancım olmasına artık izin vermiyorum. Gerek yazılarımla, gerek seminerlerimle gerekse de şifa seanslarımla binlerce insanın iyiye doğru değişimine ve gelişimine katkıda bulunduğumun farkındayım. Bu egonun konuşması değil, tam tersine, Karanlık Kanunumun haklı olduğu inancıyla oluşturduğum dünyayı ve yerleşmiş olan eski inanç sistemini yıkan bir kabul etme hali.

Karanlık Kanunla yüzleşip onu çözümleyebilmenize yardım edecek birçok yöntem olsa da, özellikle etkili olan yöntemlerden bir tanesi olumlama yöntemidir. Olumlamalar doğrudan negatif düşünceyle çakışan pozitif düşüncelerdir. Örneğin, "Diğerleri üzerinde hiçbir etkim yok," düşüncesi, "Benim, Steven olarak, diğerlerinin üzerinde güçlü bir etkim var," ya da "benim, Steven olarak diğerlerinin yanında güçlü bir duruşum var," düşünceleriyle çakışır. Geçmişte kullandığım ve çok işime yaramış olan bir başka olumlama ise, "Ben, Steven, çok güçlü ve sevgi dolu bir adamım," olmuştur.

Ne tarz bir olumlamanın etkili olacağı ve bunu nasıl kullanacağınıza dair bazı ipuçlarını aşağıda bulabilirsiniz:

- Temel negatif düşüncenizle çakışan bir ya da iki cümle bulun. Bunlardan birisini sesli olarak söyleyin ve kendinizi nasıl hissettiğinize bakın.
- Her zaman yukarıdaki örneklerde de olduğu gibi kurduğunuz cümlelerde adınızı da kullanın. Örneğin, "Ben ... (adınız), seçtiğiniz cümle."
- Çalışabileceğiniz bir olumlama bulduğunuzda bu cümleyi her gün on, on iki defa tekrar edin.
- Olumlamanızı yaptıktan sonra biraz durun ve kurduğunuz cümleye karşı, düşüncenizle, duygularınızla ya da davranışlarınızla herhangi bir tepki verip vermediğinizi ölçün.
- Bu egzersizi yirmi bir gün boyunca yapın ve neler olduğuna bakın. Karanlık Kanununuzu düzeltmek için önemli bir adım atmış olabilirsiniz.
- Olumlama cümlenizi bulmak konusunda yardıma ihtiyaç duyarsanız, size iyi örnekler sunabilecek çeşitli kaynaklara internet üzerinden ulaşabilirsiniz.

Karanlık Kanunlarınızı düzeltmenin ve iyileştirmenin başka yolları da var ancak, temel düşüncenizi ya da sizi sınırlayan herhangi bir düşünceyi değiştirmenize yardımcı olan olumlama tekniği oldukça güçlü bir yöntemdir. Karanlık Kanununuzu düzeltmek ve ondan vazgeçmek dahil, çeşitli yöntemlerle kendinizi iyileştirerek atalarınızı ve gelecek nesilleri de iyileştirmiş olursunuz. Bu, gölgede kalan inancınızı ve onun üzerinizdeki etkisini yok saymak ya da onu inkar etmek değil aksine onu iyileştirmek için ortaya çıkartmaktır.

23

Genlerinizi Değiştirmek

Kendi ailenizden, büyükanne ve babalarınızdan hatta onlardan önceki nesilden size geçen genleri fiziksel özelliklerinize bakarak rahatça fark edebilirsiniz. Burnunuz büyükbabanız Ted'e benzerken, kızıl saçlarınızı anneanneniz Sofia'dan almışsınızdır. Kaşlarınızın kemeri babanızınkine benzerken insanlar, gözlerinizin ne kadar çok annenizi andırdığını söylerler. Bir nesilden diğerine hatta iki nesil öncesinden size geçen fiziksel özellikleri ve benzerlikleri inkar etmek çok zordur. Yapı taşlarınızın diğer unsurlarına baktığınızda fiziki genetik baskıların dışında başka etkenlerin de olduğu çok açıktır.

Dawson Church'ün epigenetik (çevresel etkenlerle davranışların genlerin yapısını nasıl değiştirdiğini araştıran bilim dalı) üzerine yazdığı *Genie in Your Genes* (Genlerinizin içindeki Cin) isimli kitabında, fiziksel özelliklerimizden davranışlarımıza kadar her şeyi genlerimizin belirlediği yönündeki yaygın kanıya meydan okuyor.

Genlerimizin bütün bu özelliklerimize katkıda bulunduğu bir gerçektir ancak genlerimiz belirleyici değildir. Dr. Blair Justice, *Who Gets Sick* (Kim Hastalanır) isimli kitabında "genler uzun yaşantının sebebinin % 35'ini oluştururken, geri kalan kısmını oluşturan hayat tarzı, beslenme ve diğer çevresel etkenlerle, destek sistemleri

uzun yaşamanın ana sebepleridir" der. Genetik yatkınlığın etkilerinin yüzdesi değişken olmakla beraber hiçbir zaman %100 değildir. Bilincimizin araçları -inançlarımız, dualarımız, düşüncelerimiz, niyetlerimiz ve imanımız dahil- genellikle sağlığımız, uzun ömürlü olmamız ve mutluluğumuzla genlerimizin olduğundan çok daha fazla ilgilidir. Tıp doktoru Larry Dossey: "Birçok araştırma gösterir ki, bir kişinin ömrünün uzunluğunu en iyi yine kişinin kendisi tahmin eder. Düşünceler, keşfedilmiş tüm yöntemlerden daha kuvvetlidir." Yapılan araştırmalara göre, genetik birleşeni ne olursa olsun, istikrarlı dini ibadetler ve inanç kişinin ömrünü uzatıyor.

Kilise, bu tezi savunan ve genetik kodlamanızın yanı sıra sizi siz yapan birçok etken olduğu fikrini destekleyen çeşitli araştırmalar ortaya koyuyor. Düşünce ve inanç sisteminizin atalarınızdan gelen karmayı etkilediğini destekleyen ve sayısı gün geçtikçe artan kanıt bulunmaktadır ancak bu kanıtlanmış bir gerçek değildir.

Hiç şüphesiz çevresel etkenlerin de bu konu üzerinde etkileri bulunmaktadır. Dr. Bruce H. Lipton ve Steve Bhaerman, *Spontaneous Evolution* (Kendi Kendine Oluşan Evrim) isimli kitaplarında fonksiyon bozuklukları ve hastalıkların üç temel nedeni olduğundan bahsederler. Bunlar travma, zehirlenme ve düşüncedir. Travma, duygusal travmalar olmakla beraber özellikle fiziksel travma, sinir sisteminizin yaydığı sinyalleri etkiler ve beyninizle bedeniniz arasındaki bilgi alışverişini bozarlar. (Yazarın notu: Yaşanılan travma ne olursa olsun, bundan önce ve en çok bedeniniz etkilenir.)

Vücudunuzda biriken her türlü toksin ve zehir yine sinir sisteminiz, hücreleriniz ve dokularınız arasındaki iletişimi etkileyen nedenlerdendir. Lipton ve Bhaerman'ın dediği gibi: "Herhangi bir nedenle değişen sinyaller, normal davranış ve işlevleri değiştirerek hastalığa neden olabilir."

Hastalığı tetikleyen ve üzerinde çok ciddi etkileri olan üçüncü ve en önemli unsur düşüncelerdir. Sağlığınız, sinir sisteminizin

çevrenizden aldığı bilgileri doğru algılayabilmesine ve bunları yaşamsal davranışlara olması gereken şekilde uyumlayabilmesine bağlıdır. Sinyallerin yanlış algılanması ve yaşamsal davranışlarınızı yanlış etkilemesi hayati tehlikeler taşır. İnanması güç olsa da yanlış algılanan düşünce ve inançlar ölümcül neticelere sahip olabilirler.

Lipton ve Bhaerman'ın görüşleri her ne kadar sağlık ve hastalıkla ilgili olsa da sizi siz yapan ve sizin ne olduğunuza dair unsurlar için de kullanılabilirler. Düşüncelerinizin sadece sağlığınızı değil, aynı zamanda duygularınızı ve ruh halinizi de etkilediğine dair en iyi örneklerden birini çok eski arkadaşım Alan ve eşi Jeab'ta görebiliriz. Jeab'ı ilk tanıdığım zamanlarda hep gülümsediği ve mutlu olduğu izlenimine kapılmıştım ve Alan da Jeab'ın genel ruh halinin böyle olduğunu söylemişti. Ona neden hep mutlu olduğunu sorduğumda bana Tai lehçesiyle "Mutlu şeyler düşün" diye basit ve özlü bir şekilde cevap vermişti.

Mutluluk hakkında bir başka bakış açısı ise "Mutlu" isimli dokümanterde verilmiştir. Film, uzun yıllar mutluluk üzerine çalışmalar yapmış ve neden bazı insanların mutlu bazılarınınsa mutsuz olduğunu anlamaya çalışan psikologların görüşlerine yer verir. Vardıkları sonuç ise, insanların %50'sinin genetik olarak mutlu olmaya yatkın olduğu yönündedir. Bu filmde yer alan psikologlardan birisi olan Kaliforniya Üniversitesi psikoloji profesörü Dr. Sonja Lyubomirsky, "Birçok insan belirli bir mutluluk derecesiyle doğar. Zaman zaman başımıza gelen iyi ya da kötü şeyler neticesinde hepimiz başlangıç noktasına dönme eğilimindeyizdir," der. Başka bir deyişle, hepimizin mutluluk terazisinde belirli bir başlangıç noktası vardır ve başımıza ne gelirse gelsin bizler bu başlangıç noktasına dönme eğilimi gösteririz. Eğer eğiliminiz mutlu olmak yönündeyse, mutlu olma noktasına dönersiniz. Eğer mutsuz olma eğilimindeyseniz, işte bu sizin düşme noktanızdır.

Mutluluğun % 10'luk bir bölümü ise durumlara bağlıdır. Bu tip mutluluk genellikle gelir düzeyi, sahip olunan iş, sosyal statü, sağlık ve yaş gibi geçici durumlardan kaynaklanır. Ya sizi mutlu

eden dış etkenlere tepki verirsiniz ya da Lipton ve Bhaerman'ın savunduğu gibi, mutluluğunuz yaşadığınız olaylar hakkındaki düşüncelerinize bağlıdır. Mutluluk düzeyi koşullara bağlı olduğuna göre koşulların değişmesi halinde mutluluk hali değişir mi?

Peki ya geri kalan %40 nedir? Varılan ilginç sonuç, geriye kalan bu yüzdenin "niyet edilen eylem" olarak adlandırılan duruma bağlı olduğu yönündedir. Yetiştirilme şekli ne olursa olsun, finansal problemler, zorluklar ve kayıplara rağmen kişi, daha mutlu olmak yönünde bir seçim yapabilir. Kişinin ne düşündüğü ve bu düşüncesi sonucunda ne şekilde hareket ettiği etkileyici bir unsur olsa da bir başka etken daha vardır.

Taşıdığımız atasal karmaya ve kim olduğumuza dair bir etken daha bulunmaktadır. Ruhunda kendine ait bir kodlaması olduğunu idrak ederek ruhun doğasına baktığımızda atalarımızla aramızda daha derin bir bağ olduğunu keşfederiz.

Bir başka görüş ise, psikolog James Hillman'ın *Ruhun Kodu (The Soul's Code)* isimli kitabında kullandığı meşe palamudu ve meşe ağacı benzetmesini kullanarak anlattığı, insanların DNA'larında var olan genetik kodlamadan çok daha fazlası oldukları görüşüdür. Farkında olunsun ya da olunmasın ruhun kendine göre niyetleri ve yatkınlıkları vardır. Bunlara dair ipuçlarını yapmaktan hoşlandığınız, tutkuyla bağlı olduğunuz şeyleri belirleyerek bulabilirsiniz. Zorlama olmaksızın doğal olarak içinizden gelen bir itici güçle yaptıklarınız, Büyük Ruh'un ve sizin ruhunuzun hakkınızdaki planlarına dair hem içsel hem dışsal ipuçları verir.

Yapılması gereken, mümkün olduğu kadar ruhunuzun amacıyla uyum içerisinde olmaktır. Bunu başka bir şekilde ifade etmek gerekirse; ruhunuz kaderinize ve amacınıza uygun olan yönde size rehberlik etmek istemektedir ve sizin göreviniz bu çağrıya kulak vermektir. Siz farkında olsanız da olmasanız da ruhunuzun yapmış olduğu bir seçim var. James Hillman, "içinde bulunduğum koşullar, bedenim ve hatta lanet ettiğim ailem bile ruhum'un seçimlerinin neticesi ve ben bunu unuttuğum için anlayamıyorum," der.

Hillman ayrıca, ailemizin etkisiyle geliştiğimiz ve oluştuğumuz yönündeki toplumsal inancın bir yanılgı ve çok kısıtlı bir algılayış şekli olduğunu savunmakla kalmayıp, tarihte çok geriye uzanan birtakım güçler tarafından değiştirildiğimizi ve atalarımızın bu değişimde önemli rolü olduğunu savunuyor. Hillman, ister doğanın bir parçası olsunlar isterse kan bağımız olan atalarımız olsun hepsinin onulandırılması gerektiği inancını savunuyor.

> **Atalarımız olmadan ailemiz haricinde neyin hayatlarımız üzerinde doğrudan ve kontrol edici bir etkisi olabilir? Kelimenin tam anlamıyla Tanrı'nın "Babanı ve anneni onere et" şeklindeki emrinde bir nezaket ve incelik vardır. Beşinci Emir ve ondan önceki emirlerin, atalarımızın taptığı paganizmin izlerini yok etmeye yönelik olduğunu unutmayalım.**

Aile karmamızın üzerimize yapışıp kalmadığını ve bunu değiştirebilecek yollar olduğunu bilmemiz çok önemlidir. Belirli bir genetik dizilimle doğmuş olsak bile, bu dizilimi yukarıda anlattığım yöntemlerle değiştirmek mümkündür. Burada atılacak ilk adım değiştirme gücünüzü fark etmeniz ve genlerinizin mahkumu olmadığınızı kabul etmenizdir.

24

Önce Kendine Şifa Ver

Herhangi bir yöntemle siz kendinizi iyileştirdikçe, atalarınız ve gelecek nesiller de bu iyileşmeden etkilenirler. Bu sebeple, duygusal, zihinsel, fiziksel ve ruhsal hastalıkları iyileştirirken modern şifa yöntemleri ile çalışmak önemlidir. Uzun yıllar bir psikoterapist olarak, çalıştıktan sonra, duygusal bozuklukları iyileştirmekte psikoterapinin önemli bir rolü olduğunu söyleyebilirim. Bilinçsiz olarak ataların gelecek nesillere etki etse bile, bu tip tedavilerin odağı kişinin bireysel olarak iyileşmesidir. İyileşmek için hangi yöntemi kullanırsanız kullanın, bundan başkalarının da faydalanacağına emin olabilirsiniz.

İyileşmemekte ısrar eden fiziksel bir durumla karşılaştığınızda olası tedavi seçeneklerini değerlendirmek için güvenilir bir tıp doktoruna gözükmenizde fayda vardır. Batı tıbbının güvenilir bir çözüm olduğu yönünde hep şüphelerim olmuştur. Bu sebeple her zaman doktorlarımı dikkatlice seçer ve bana verdikleri ilaçları almadan önce hep bir ön araştırma yaparım. Bununla beraber, bir doğal tedavi uzmanına gözükmeyi ve önerdiği destekleyici doğal ilaçları almayı da hiçbir zaman ihmal etmem. Danıştığınız kişi ister bir doğal tedavi uzmanı olsun ister bir tıp doktoru olsun, bu kişilere tamamen teslim olmak yerine onları birer danışman olarak görmeniz en iyi yaklaşımdır. Bu kişiler birer profesyonel

olarak saygı görmeyi elbette hak ediyorlar ancak uzman olmaları onların her şeyi bildikleri anlamına gelmiyor. Hele ki sizin içinizi dışınızı bildikleri anlamına hiç gelmiyor.

Yıllar önce hayatımı en çok etkileyen on kitaptan bir tanesi olan, Dr. Bernie Siegel'in *Love, Medicine & Miracles* (Aşk, Tıp ve Mucizeler) isimli kitabını okumuştum. Dünya çapında tanınan bir doktor olan Dr. Siegel bu kitabını yayınlamadan önce, hayati tehlike taşıyan hastalıklarla mücadele eden bir sürü insanla karşılaşmış ve geleneksel yöntemlerle kanser hastalarını tedavi eden bir onkoloji uzmanı olarak çalışmıştır. Kendisi, bazı hastalar iyileşmezken bazı hastaların iyileştiğini fark etmiş ve bunun nedenlerini araştırmaya karar vermiştir. Bu doğrultuda yaptığı araştırmalarının sonuçları ise onu tıbbi uygulamaları konusunda radikal değişiklikler yapmaya yöneltmiştir.

İyileşen hastalarını "istisnai hastalar ya da kurtulanlar" olarak adlandıran Dr. Siegel, diğer birtakım ortak özelliklerin yanında bu hastaların ortak noktalarının problemli hastalar olmaları olduğunu söyler. "İstisnai hastalar ya da kurtulanlar" kendi araştırmalarını yapan, çok fazla soru soran ve doktorun söylediklerini uygulamadıkları için sinirlenen doktorlara ve hastane personeline posta koyan hastalardır. Dr. Siegel ya da ona hitap edilmesini istediği adıyla Bernie, hasta kelimesinin orijinal halinin itaatkar mağdur anlamına geldiğini keşfetmiştir. Kendisi doktorların bir diktatör değil bir danışman rolü oynamaları gerektiği inancındadır. Bu sebeple, herhangi bir doktorla görüşmeden önce araştırmanızı yapmak ve doktora sorular sormak çok önemlidir. Doktorlara ve hastane personeline profesyonel pozisyonları sebebiyle saygıyla yaklaşmalı ancak kendi otoritenizi yok etmemelisiniz. Unutmayın ki söz konusu olan sizin bedeniniz!

Yıllar önce bir arkadaşıma ileri derece prostat kanseri tanısı konmuştu. Doktoru ona dört ile altı ay arasında bir ömrü kaldığını dolayısıyla yapması gerekenleri yapmasını söylemişti. Arkadaşım internetten ve birçok kitabı inceleyerek durumu ve tedavi yöntemleri hakkında araştırma yapmaya başladı. Bunun neticesinde hayat tarzını radikal bir biçimde değiştirerek, çok başarılı

olduğu mesleğini, diş hekimliğini bıraktı, alternatif tedavi yöntemleri aramaya ve günlük olarak kigong ve meditasyon yapmaya başladı, kendine bir Rock'n Roll grubu kurdu, ailesini hayatındaki her şeyden önemli kıldı ve dört buçuk sene boyunca çok çok mutlu bir hayat yaşadı. İçinde bulunduğunuz durum hakkında hangi profesyonelle görüşürseniz görüşün, soru sormaya istekli olun, kendi araştırmanızı yapın ve en önemlisi kendi içgüdülerinize güvenin.

25

Tedavi Yöntemleri

Duygusal ve zihinsel yaraları iyileştirmeye yönelik çok çeşitli yöntemler olsa da ben hipnoterapi, somatik uygulamalar, göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme tedavisi, Duygusal Özgürleşme Tekniği, nefes egzersizleri, yoga, Tai Chi ve Aile Dizilimi gibi bir kısmına aşina olduğum yöntemleri öneriyorum.

Aile Dizilimi haricinde saydığım bu yöntemlerin her birisi üzerine eğitim aldım ancak atalardan gelen karmanın şifalandırılmasına uygun olduğunu düşündüğüm için Aile Dizilimi tekniğini de listeye ekledim. Terapist olarak üzerine eğitim aldığım tüm teknikleri gerek terapi seanslarımda gerekse şamanik terapilerimde kullandım. Bu teknikler atalardan gelen karmayı iyileştirme yönündeki çalışmaların bir parçası olarak kullanılabileceği gibi, hepsi akut duygusal ve psikolojik rahatsızlıkların tedavisi ile travma tedavilerinde kullanılan çok başarılı tekniklerdir.

Hipnoterapi

Hipnoterapi, hastanın eğitimli bir terapist tarafından trans durumuna getirilerek bilinçaltına, hastanın durumuna ilişkin, arzu ve taleplerine uyumlu önermelerin yapılması tekniğidir. Hipnoterapistlerin uygulayabileceği birkaç farklı teknik bulunmaktadır,

bu teknikler ile hastanın bilinçaltına hitap ederek kişinin bilinçli haldeyken yaptığı hareketlere ve düşüncelerine etki etmesi hedeflenmektedir.

Yaşadığınız bölgede bir hipnoterapist bulmak için, Ulusal Klinik Hipnoterapistler Birliğinin (National Board of Certified Clinical Hypnotherapists) web sayfasına bakmanızı öneririm, www.natboard.com

Somatik Uygulamalar

Yaşanan travmanın bedende yaşandığını savunan ve travma sonucu fiziksel bedende oluşan belirtileri tedavi etmeye yönelik olan bu teknik Peter Levine tarafından bulunmuş ve *Waking the Tiger* (Kaplanı Uyandırmak) isimli kitabında detaylı olarak anlatılmıştır. Bu yöntemde birey farklı beden duruşlarında vücudundaki baskıların hangi noktalarda oluştuğunu fark etmeye yönlendirilir ve deneyimli bir terapistin de yardımıyla bu baskıların rahatlatılması sağlanır. Mesela çocukken sıklıkla dayak yemiş bir adam, vurma eylemine benzettiği her harekette eliyle yüzünü kapatması bu tip travmalara verilebilecek bir örnektir. Bu durumda terapist, hastanın yaptığı eylemin farkında olmasını sağlayarak bu eylemi çok yavaş bir şekilde birkaç kere tekrarlamasını ister. Eylemin bu şekilde tekrar edilmesi biriktirilmiş olan enerjinin boşaltılmasına yardımcı olur.

Bu teknik üzerine üç yıllık bir eğitim aldım ve bu tekniği olağandışı bulmakla beraber sayesinde travma vakalarına, travma kaynaklı yan etkilere ve travma tedavilerine bakış açım değişti. Somatik uygulamalar hakkında daha fazla bilgi edinmek için *Waking the Tiger* (Kaplanı Uyandırmak) kitabını okuyun ya da Travma üzerine Somatik Uygulamalar Enstitüsünün web sayfasını ziyaret edin: www.traumahealing.com

Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Tedavisi (EMDR)

Getting Past Your Past (Geçmişinizi Geride Bırakın) isimli kitabın yazarı Francine Shapiro tarafından bulunmuş olan göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme tedavisi ya da EMDR, klinik ortamda uygulandığında oldukça kullanışlı bir tekniktir. Gözlerin iki yöne hareket ettirilmesi yani kişinin gözlerini öne ve arkaya doğru hareket ettirmesi esnasında, rahatsız edici olan anıyı zihninde canlandırması şeklinde uygulanır. İşitsel yönden kuvvetli olan bireylerde iki taraflı tıklama sesleri de kullanılır. Daha kinestetik kişilerde ise iki taraflı hafif vurma uygulanır. Teknik en basit haliyle şu şekilde uygulanır: Hasta onu rahatsız eden anısını zihninde canlandırarak başlar ve verdiği rahatsızlığı en azdan en şiddetliye doğru birden ona kadar puanlar ve bir yardımcının eşliğinde bu anı ile eşleştirdiği stres seviyesini azaltmak üzere çalışır.

EMDRE terapisi hakkında daha fazla bilgi edinmek için EMDR Enstitüsünün web sayfasını ziyaret edebilirsiniz: www.emdr.com

Duygusal Özgürleşme Tekniği (EFT)

Duygusal Özgürleşme Tekniği (EFT) ya da "Vurma", çözülmek istenen problemle ilgili belirli bir cümlenin tekrarı esnasında, akupunktur ya da akupresür tekniklerinde olduğu gibi belirli meridyen noktalarına parmak uçlarıyla vurma tekniğidir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu dahil birçok duygusal ve psikolojik problemin tedavisinde oldukça etkili olduğu kanıtlanmıştır. Son derece basit bir teknik olması sebebiyle, doğru şekilde öğrenildiğinde korku ve endişe belirtilerinde kişinin kendi kendine uygulaması mümkündür ancak ciddi belirtilerde kullanılması önerilmez.

Duygusal Özgürleşme Tekniği (EFT) hakkında daha fazla bilgi almak için www.eftuniverse.com sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Nefes Egzersizleri

Farklı bilinç seviyelerine geçişi sağlayarak beden ve zihnin kendi kendini iyileştirmesine olanak sağlayan hızlı ve sabit nefes tekniğini temel uygulama olarak kabul etmiş olan birkaç ekol bulunmaktadır. Leonard Orr tarafından keşfedilmiş ve Sondra Ray ile birlikte yazdıkları *Rebirthing in the New Age* (Yeni Çağda Yeniden Doğuş) isimli kitapta detaylarıyla anlatılan ilk nefes egzersizi "Yeniden Doğuş" egzersizidir.

Nefes egzersizinin en popüler tekniklerinden bir tanesi psikiyatrist Stanislav Grof tarafından geliştirilmiş olan Holotropik Nefes Çalışmasıdır. Grof ve eğitim teknikleri hakkında daha fazla bilgi almak için www.holotropic.com sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Ben, çok etkili olduğu kanıtlanmış olan Vivation isimli bir nefes egzersizi üzerine eğitim aldım. Bu egzersizi geçmişte danışanlarımla kullanırdım ancak yakın zamanda nefes egzersizlerine olan ilginin artmasıyla oldukça yararlı bir teknik olduğuna inandığım Vivation tekniğini tekrar şamanik terapilerimde kullanmaya başladım. Nefes düzeni, kısa nefesten hızlı nefese, yavaş nefesten, derin nefese şeklinde çeşitlilik gösterir ve egzersizin işleyişi doğrultusunda duygu yoğunluğunu ortaya çıkartır. Yaşanan duygu ne kadar yoğunsa nefest de o kadar hızlı olur. Vivation tekniği hakkında daha fazla bilgi için www.vivation.com sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Yoga

Yoga eski bir Hindu eğitimi olup esasen kişiyi ölüme hazırlamak üzere geliştirilmiş olsa da bu asıl amacının çok ötesine geçmiştir. Yıllar içinde son derece popüler hale gelmiş olan yoga felsefesi ve uygulaması zihin, beden ve ruh uyumunu içerir.

YogaFit'in yaratıcısı Beth Shaw Whole Life Times *(Bütün Hayat Anları)* kitabında travma sonrası stres bozukluğu yaşayan gazilerde yoganın nasıl yardımcı olduğunu anlatıyor. Nöropep-

tid adı verilen sinir proteinleri, travmaya neden olan olayların tetiklenmesinde önemli bir rol oynuyor. Kaç/kaç/don modunda uzun süre kalan beden bu durumda kilitlenip kalıyor. Yoga sizi tekrar bedeninize oturtuyor ve nefesinizi dengeleyip, rahatlama tepkisinin merkezi olan otonom sinir sisteminin yardımıyla yeni ve sağlıklı nöropeptidler üretmenizi sağlıyor. [Shaw, *Trauma Lives in the Body* (Travma Bedende Yaşar)].

Yogayı ilk keşfettiğimde o kadar hoşuma gitmişti ki her gün bazen de günde iki kere ders alıyordum. Kalbime, ruhuma, zihnime ve bedenime hitap eden bir şey bulduğumda, günlerdir yemek yememiş bir adam gibi saldırıya geçerim, yogaya tepkim de aynen böyle olmuştu. Bu yöntemi denemenizi size de öneririm. Ashtanga, Bikram, Hatha, Vinyasa gibi birçok farklı tekniği olan yoga Batı Dünyasında oldukça popüler oldu. Eğer sizin de ilginizi çekiyorsa farklı teknikleri, farklı sınıfları ve farklı öğretmenleri deneyerek size ve ihtiyaçlarınıza en uygun olanını bulabilirsiniz.

Tai Chi

Tai Chi, nefesle koordine edilen bir dizi hareketten oluşan eski bir Çin öğretisidir. Akıcı hareketler hayatın ikiliğini ifade ederken yin ve yang, dinamik ve maskülen, alıcı ve feminen gibi birliğin içinde var olan bu güçler, birinden diğerine geçer.

Oturularak yapılan meditasyon benim sabırsız yapımı zorlamıştır ancak hareketli bir meditasyon olan Tai Chi'nin varlığını öğrendiğimde yıllar boyunca bu öğretiyi öğrenmeye ve uygulamaya devam ettim. Sakin olmayı, topraklanmayı, beden, zihin ve ruh bütünlüğüyle an'da olmak üzerine oluşturulmuş 108 hareketin tümünü birkaç kere yaptığımı hatırlıyorum.

Bu hareketli meditasyon tekniğinin birkaç türü var. Eğer Tai Chi ilginizi çekiyorsa mahallenizde ders veren bir stüdyo ya da öğretmen aramanızı öneririm. Yerel topluluklar da aynı şekilde dersler veriyor olabilirler.

Aile Dizilimi

Aile Dizilimi, çeşitli aile sistemleri yaklaşımlarının birleşiminden oluşan rahatlatıcı bir tekniktir. Sağlıksız aile döngülerini iyileştirmek üzere tasarlanmış bir teknik olmakla beraber atalardan gelen karmayı da iyileştirebilmektedir. Tüm terapi yöntemleri için iyi bir kaynak olan GoodTherapy.org, aile dizilimini şu şekilde açıklar:

> **Aile Dizilimi, aile içerisinde gizli kalmış dinamikleri ortaya çıkartıp bunlar üzerinde çalışarak iyileştirilmesine yardımcı bir yöntemdir. Bert Hellinger tarafından keşfedilmiş olan Aile Dizilimi tekniği, ailenin bireylerini sembolize eden bireylerle yapılan bir çalışmadır. Aile içi dinamikleri ortaya çıkartmak amacıyla, çalışmanın yapıldığı kişi için dahil herkese stratejik olarak aile içindeki roller dağıtılır. Sözsüz iletişim yoluyla herkes ailenin gerçek doğasını yansıtacak uyumlu ancak bağımsız bir iletişim kurar.**
>
> **Psikoterapi uyguladığım zamanlarda çeşitli gruplarla benzer çalışmalar yapmış olsam da Aile Dizilimini hiç uygulamadım ancak atalardan gelen karmayı temizleme konusunda etkili bir yöntem olduğuna inanan terapistlerle bu konu üzerine konuşmalarım oldu. Katılımcıların birbirleriyle kurdukları ilişkiler sayesinde aile içerisindeki uyumsuz durumlar gün ışığına çıkartılıyor ve iyileştiriliyor. Önceki nesiller dahil, ailenin bireylerini temsil eden kişilerin, konuşmadan, hareketleriyle, temsil ettikleri kişilerin düşünce ve hislerini tasvir edebildikleri rapor edilmiştir.**

Bu liste çeşitli tedavi tekniklerine örnek kısa bir listedir ve en az bunlar kadar etkili olan bir çok teknik vardır. Araştırma yaparak, arkadaşlarınızla ve bu teknikleri uygulayan kişilerle konuşarak size uygun olan bir tekniği bulabilir ya da birkaç tekniği

birleştirerek uygulayabilirsiniz. Herhangi bir tekniğin etkilerinin zaman içerisinde değişebilecek olduğunu aklınızdan çıkartmayın ve yeni şeyler denemekten korkmayın.

26

Bağımlılık ve 12-Adım Programları

Bağımlılık, kişinin kontrol edemediği, ortaya çıkan tüm olumsuz etkilere rağmen devam ettiği kompülsif davranış biçimidir. "Kompülsif" olmak, kişinin bilinçli olarak yapmak istemese de çeşitli dürtülerine karşı gelemeyerek sürekli olarak dürtüleri sayesinde belirli bir şeye karşı konulamaz bir çekim hissetmesi ve bu doğrultuda hareket etmesidir. Yaygın olarak bilinen iki tür bağımlılık vardır, bunlar madde bağımlılığı ve süreç bağımlılığıdır. Madde bağımlılığı ağız yoluyla aldığınız maddeleri kapsar; alkol, uyuşturucu maddeler ya da yeme bağımlılığı bunlara örnek olarak verilebilir. Süreç bağımlılığı ise kompülsif olarak yaptığınız davranışlardır; kumar oynamak, seks ya da alışveriş gibi. Büyük ihtimalle kendi ailenizde çeşitli bağımlılık örnekleri bulacaksınız ve yine büyük ihtimalle bunlardan bir ya da birkaçı karma yoluyla sizde de bulunmaktadır. Eğer böyle bir durumda olduğunuzu düşünüyorsanız 32. Kısım'daki nesiller arası iyileşme egzersizini uygulayarak hem bu bağımlılıkları taşıyan atalarınızın kimler olduğunu bulabilir hem de onları ve dolayısıyla kendinizi iyileştirebilirsiniz.

Alkol, uyuşturucu (reçeteli ve reçetesiz) ve yemek gibi bilinen bağımlılıkların yanında sayısız süreç bağımlılıkları varıdır. Aynı, madde bağımlılığında olduğu gibi süreç bağımlılıkları da, stres,

endişe, depresyon ya da yalnızlık gibi rahatsız edici durumları geçici olarak ortadan kaldırmak için oluşturulan bir baş etme mekanizmasıdır. Çelişkili bir biçimde, bu davranışların tamamı kontrol dışı gibi gözükse de esasında kontrolü elde tutma girişimleridir.

Aşağıda bağımlılık olabilecek ve sizi şaşırtacak bazı eylemleri sıraladım:

- Egzersiz
- Alışveriş
- Kumar
- Seks
- Sevgi
- Televizyon
- İnternet
- Pornografi
- Çalışma
- Olumsuz düşünme
- Estetik ameliyatlar
- Biriktirme

Bazıları, yüzleşmek ve kabul etmek yerine bu bağımlılıklarla yaşamayı tercih ederler. Ancak 12 maddelik programın ilk maddesi tam da bununla alakalıdır, kompülsif-bağımlı davranışların karşısında güçsüz olduğunu kabul et.

Yıllar önce, Saddleback Üniversitesinin İnsani Hizmetler programında çalışan bir profesör olarak "İşlevsiz Aileler" adlı bir ders veriyordum. İlk dersten önce vereceğim ödevlerden birinin, tüm öğrencilerin bir kişisel gelişim grubuna katılarak deneyimlerini sınıfla paylaşmaları olacağına karar vermiştim. Öğrencilerimin 12-Adım Programlarından birisini seçeceklerini düşünerek, programlar hakkında bilgi edinmek üzere biraz araştırma yapmaya karar verdim. Yaz boyunca, aralarında Adsız Alkolikler

(AA), Adsız Narkotikler (NA), Seks ve Sevgi Bağımlıları (SLAA), Eş Bağımlıları (CoDA) ve Alkol Bağımlılarının Ailelerinin (Al-Anon) de bulunduğu farklı farklı grupları ziyaret ettim. Bu deneyimlerim sayesinde her ne kadar bu toplantılar herkes için uygun olmasa da, epey kişiye bağımlılıklarını yenmek konusunda yardımcı olduklarını fark ettim. Psikoterapi seanslarımda hastalarıma terapinin bir parçası olarak bu gruplardan birisine katılmalarını önerirdim. Şimdi bile, şamanik terapilerimde 12-Adım programlarını önerdiğim durumlar olabiliyor.

1938 yılında Dr. Bob ve Bill W. tarafından kurulmuş olan Adsız Alkolikler (AA) ve benzeri gruplar, bağımlılık yaratan çok çeşitli madde ve aktiviteler konusunda katılımcılara yardım ediyor ve iyileşme süreçlerine katkı sağlıyor. Bu programlar süresince, spiritüellik (ruhsallık) önemli bir yere sahip olurken, benzer problemler yaşayan kişilerle dayanışma ve birbirine destek kavramları üzerinde önemle duruluyor. Bu programları müşterilerime önerirken onlara birer gurme olmalarını, programın iyi kısımlarını alıp geri kalan kısmını unutmalarını öğütlemiştim.

Herhangi bir 12-Adım Programının temelleri aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- Bağımlılığınız karşısında güçsüz olduğunuzu kabul edin.
- Sizden üstün bir güç, bağımlılığınızı yenmeniz konusunda size yardımcı olabilir.
- Bağımlılığınızdan etkilenen kişileri belirleyin ve bu kişilerden özür dileyin.
- Kendinize yeni ahlaki değerler bulun ve bunlarla yaşayın.

Bazıları için, 12-Adım Programlarına düzenli katılım ve iştirak, iyileşmek ve ayık olmak için yeterlidir. Diğerleri için ise bu programların yanında, anlattığım iyileşme tekniklerine benzer birtakım takviye yardımlar almaları da gerekebilir. Siz de eğer böyle bir durumdaysanız, bu 12-Adım Programlarından bir tanesine

katılmanızı ve herhangi bir karar vermeden önce en az altı toplantıya gitmenizi öneririm. Bu, atalardan gelen sağlıksız karmayı iyileştirmek yönünde atılacak büyük bir adımdır.

27

Şamanizm ve Şamanik Şifa Yöntemleri

Şamanizm insanlık tarafından bilinen en eski iyileşme modelidir. Eski zamanda hastaneler, medikal uzmanlar ya da psikiyatristler olmadığından, her türlü fiziksel, zihinsel, duygusal ya da spiritüel problemler için ayrıt etmeksizin bir Şaman'a gidilirdi. Şamanlar sıra dışı boyutlara yolculuk ederek, yardımcı ruhlar vasıtasıyla belli bir birey ya da toplumun iyileşmesi için yardım ve rehberlik alırlardı.

Son birkaç yılda şamanizme karşı artan bir ilgi oluştu. Gezegenimizle olan bağımızı yitirmemiz sebebiyle insanlar spiritüel (ruhsal) uygulamalara karşı bir açlık içerisindeler. Şamanizm iyileşme kavramına farklı bir yaklaşım sergileyerek, tüm hastalıkların ruhsal bir sebebi olduğunu savunuyor.

Şamanizm, kendiliğinden ataları çalışmalarına kattığı için, atalardan gelen karmanın iyileştirilmesinin özü ile bir uyum sağlıyor. Ataların varlığı, ara sıra gerçekleşen ziyaretlerin ötesinde sürekli olan bir gerçeklik.

Yoganın belirli hareketlerin ötesinde bir anlamı olması gibi, şamanizm de bir şifa modeli olmanın çok ötesinde bir olgu. Şamanizm ayrıca, dünya üzerindeki herkesin birbirinin akrabası olduğu, insanların hayat gücünün açık bir ifadesi olduğu ve yar-

dımcı ruhların yaşadığı farklı bir spiritüel boyutun olduğu düşüncelerini savunur. Bir şamanın görevi ve yeteneği de insanlar ve dünya arasında ahenkli bir dengeyi sağlamak üzere yardımcı ruhlarla çalışabilmektir.

Şamanik iyileşmenin özü, her fiziksel, zihinsel ve duygusal hastalığın altında yatan ana nedenin spiritüel bir sebep olduğudur. Şamanizme göre hastalığa sebep olan bu nedenler üç ana gruba ayrılır, ruhu kaybetmek, davetsiz gelen psişik enerjiler ve güç kaybı. Şimdi bu üç temel maddeyi inceleyeceğiz.

Ruhu Kaybetmek

Elbette burada ifade edilen ruhunuzun tamamını kaybetmeniz değil, eğer kaybederseniz ölürsünüz ya da en azından bedeniniz ölür! Ruhu Kaybetme kavramının özünde, özellikle travmatik bir deneyim sonucunda, ruhun bir parçasını kaybetmek yatar. Aşık olduğunuz birisine ruhunuzun bir parçasını vermek gibi bunun başka şekilleri de mevcuttur. Bu durum bir süre sizi idare edebilir ancak aşık olduğunuz kişi ile ayrılmanız durumunda ruhunuzun parçası bu kişide kalabilir.

Travmatik deneyimler sonucunda ise ruhun kaybının yanında psikolojik ve fizyolojik ayrışma da meydana gelir. Bu ayrışma geçici olabileceği gibi, devam eden taciz gibi sürekli tekrar eden travmalar, kişinin karakterinin ve savunmasının bir parçası olarak kalıcı da olabilir. Bu şekilde ayrışmak kişinin bir parçasını korumak üzere verdiği içgüdüsel bir tepki olup, bilinçli olarak kontrol edemediği bir durumdur. Bu, "maymun beden" in hayatta kalma şeklidir.

Kaybolan ruh parçasını bulmak için şaman, yardımcı ruhlar ya da güç (erk) hayvanıyla beraber sıra dışı boyuta geçerek ve onların rehberliğinde kaybolan parçayı bulur. Parçayı bulduktan sonra şaman, geri dönmesi için ruhun parçasıyla iletişim kurar. Ardından, ruhun parçası ya da özü ile sıra dışı boyuttan gerçekliğe dönerek parçayı kişinin tacına (taç çakrası) ya da kalbine üfler ya da entegre eder. Böylece eve dönüş evresi başlar ve geri dönen ruh parçası bedenle bütünleşerek kişinin tekrar kendini bir bütün

olarak hissetmesini sağlar.

Davetsiz Gelen Psişik Enerjiler

Davetsiz gelen psişik ya da spiritüel enerjiler ya da eklentiler, kişinin ruh bedenine yapışan eterik birikintilerdir. Çoğu zararsız olsa da bazıları kişinin enerjisini emerek endişe ve depresyona sebep olabilir. Davetsiz gelen psişik enerjiler kişinin ruh bedenine yapışan hafif eterik tozlardan, dünyaya bağlı kalmış bir ruhun (5. Kısım'a bakın), başka birinin eterik bedenini ele geçirmesine kadar çeşitli seviyelerde olabilir. Dünyaya bağlı kalmış bir ruhun, başka bir insanın eterik bedenini ele geçirmesi oldukça çok görülen bir durum olsa da ben sadece üç tane böyle duruma rastladım. Çoğunlukla bu durumlar fazla su içerek ya da bir temizleme detoksuyla çözülebilir.

Eterik bedene detoks uygulamanın kolay yollarından biri, mümkünse dış mekanda yalın ayak durarak psişik toksinlerin bedeninizden Toprak Anaya süzüldüğünü gözünüzde canlandırmaktır. Başınızın üzerinde bir sürahi olduğunu ve yavaşça tepenizden aşağıya doğru hem fiziksel hem ruhsal bedeninizden geçerek temiz su aktığını hayal edin. Enerjiyi nasıl emdiğini hissedin. Ayağınızın ucundan çıkan suyun tamamıyla temiz olduğunu görene kadar buna devam edin. Bu uygulamanın tamamı takriben on, on beş dakika kadar sürmelidir.

Şamanik şifa için, şamanın yardımcı ruhlarla beraber bu enerjinin kişinin eterik bedeninin neresinde bulunduğunu keşfetmesi gerekmektedir. Yeri belirledikten sonra birkaç tedavi yöntemi uygular. Bazı uygulayıcılar emerek çıkartma yani şamanın bedeninden geçerek topraklanması tekniğini kullanırlar. Bazıları ise elleriyle enerjiyi alarak Okyanus Büyükanneye, Denizlerin Kadınına, Toprak Anaya, Ateş Büyükbabaya ya da Rüzgar Büyükbabaya gönderirler. Bir başka yöntemde güç (erk) hayvanı vasıtasıyla çıkarma işlemidir ve bu, şamanın bedeni üzerinden yapılır. Bu konuyla ilgili daha çok fazla detay bulunmaktadır, eğer ilginizi çekiyorsa daha derin bir araştırma yapabilirsiniz.

Güç Kaybı

Eski kabile kültürlerinde ya da yerlilerde, güç hayvanı olarak bir rehber hayvan ruhuna ya da bir diğer adıyla hayvan totemine sahip olmak çok yaygındır. Bu, bir güç kaynağıdır: spiritüel güç. Şamanlar için bir ya da birden fazla güç hayvanıyla yakın ilişki kurmak çok önemlidir çünkü hem sıradan gerçeklikte hem de sıra dışı gerçeklikte rehber ruh olarak şamana hizmet ederler.

Herkes, hayat boyu rehberi olacak olan bir rehber hayvan ruhla ya da güç hayvanıyla doğar. Bu olguyu batı dünyası kabul etmediği için birkaç yıl sonra güç hayvanı sizden ayrılarak yoluna devam eder. Bunun yaklaşık yedi ya da sekiz yaşlarında gerçekleştiğini keşfettim. Bu dönem insan gelişiminde kişinin daha farklı düşünmeye başladığı, yakın çevresinin dışına çıktığı ve kültürel doktrin ve kuralların empoze edilmeye başlandığı dönemdir. Güç hayvanının bu dönemde uzaklaşmasıyla bizler de yolumuzdan şaşıyoruz.

İyi haber ise, önceden sizinle beraber olan güç hayvanınızı tekrar bulabileceğiniz ya da evriminizin belirli bir noktasında size daha uygun bir güç hayvanı ile karşılaşabileceğinizdir. Güç hayvanınızı geri kazanabilmenizin birkaç yolu vardır. Şamanın görevlerinden birisi sizin için doğru olanı bulmak üzere yolculuk etmesidir ancak bunu başarabilmenin başka yolları da vardır:

- Hangi güç hayvanının sizin olduğunu içinize sorabilirsiniz.
- Fiziki dünyada güç hayvanınız sürekli olarak sizin karşınıza çıkabilir ya da sembolik olarak birkaç gün boyunca belirebilir.
- Ayrıca rehber eşliğinde yapılan meditasyon yolculukları da güç hayvanınızı bulmanız için size yardımcı olabilir.

Eski bir psikoterapist ve halen çalışmakta olan bir şamanik şifacı olarak bu yöntemlerin hepsinin işe yarayacağını söyleyebilirim. Şamanik şifalandırma fiziksel, duygusal ya da zihinsel fark etmeksizin sıkıntı yaşanılan her durum için uygulanabilir. Bu mo-

del herkes için cazip olmasa da, bazı okuyucular için ilgi çekici olabileceğinden burada sunmak istedim.

28

Atalardan Gelen Karmayı Şifalandırmak için Öneriler

Bazı durumlarda atalar ile ilgili herhangi bir egzersiz yapmadan önce profesyonel yardım almanız daha uygundur. Burada amaç aile ile ilgili olası döngüleri ortaya çıkartmak ve çözmek olsa da bazı durumlarda öncelikle profesyonel bir görüşe başvurmak gerekebilir. Aşağıda bu gibi durumlara dair örnekler bulabilirsiniz:

- Ciddi Yaralanmalar
- Kırık Kemikler
- Şiddetli duygusal bozukluklar
- Ölümcül hastalıklar
- Kayıp karşısında yaşanılan acı
- Sıklıkla geçirilen panik ataklar
- Bünyeyi zayıflatan bağımlılıklar
- Yoğun stres sonucu oluşan kas gerilmeleri
- Spiritüel acil durumlar

Yukarıda belirtilen durumlarda, profesyonel tedaviye ek olarak

atalarla iyileşme tekniklerini uygulamanızda herhangi bir mahsur yoktur. Ariann Thomas, *Healing Family Patterns* (Aile Kalıplarını İyileştirmek) isimli kitabında, atalardan gelen karmanın temizlenmesi gerektiği durumları dört başlık altında toplamıştır. Bunlar:

- Sizin ya da ailenin herhangi bir üyesinin hayatında birtakım işlevsiz kalıpların olması: Bu kalıplar sizi geride tutarak mutlu olmanızı ve hayatı tam anlamıyla doya doya yaşamanıza engel oluyor. Bu gibi durumlara verilebilecek örneklerden bir tanesi, sürekli başardığınız ancak sonunda başardığınız her şeyi kaybettiğiniz bir döngünün içerisinde olmaktır.
- Duygusal, zihinsel ya da spiritüel anlamda kronik bir rahatsızlığınızın kendini ufak fiziksel problemler olarak gösterdiği durumlar: Sürekli bedeninizin sol tarafını bir şekilde incitmeniz bu madde için verilebilecek bir örnektir.
- Ailenizde bir hastalık ya da bağımlılık geçmişi varsa: Ailenizdeki erkekler hep belli bir yaş aralığında ölüyorsa bu kalıbı yıkmak isteyebilirsiniz.
- Hayatınızda bir düzlüğe ulaştıysanız ya da kendinizi belirli bir durumda sıkışıp kalmış hissediyor ancak hayatınıza devam etmek istiyorsanızz çok çeşitli psikolojik ve duygusal yöntemleri denemenize rağmen kendinizi bulunduğunuz yerde sıkışıp kalmış ve yorgun hissedebilirsiniz. İlerlemek, bu durumdan çıkmak istersiniz ancak bir şeyler size engel olur. Bu gibi durumlarda atalarınızı inceleyerek sorunun nereden kaynaklandığını keşfetmek gerekebilir.

Mucizevi sonuçlara bizzat şahit olmuş olmam sebebiyle bu iyileşme tekniğini her durum için kullanabileceğinizin bir kere daha altını çizmek istiyorum. Kendi kendinizin uzmanı olabilir ve bütün yöntemleri deneyebilirsiniz. Başardığınızda, bu durumdan sadece siz değil, atalarınız, gelecek nesiller ve hatta kardeşleriniz

dahi faydalanacaklar.

29

Atalarından Birine Şifa Enerjisi Göndermek

Soyunuzun ön sırasına geçtiğinizde, şekillenmiş olan enerji aktarılarak siz olarak ve şu anda ailenizden hayatta olanlar olarak tezahür eder. Siz değiştikçe, sizin vasıtanızla sizden sonraki nesillerin tamamı da sizinle birlikte değişir. Tüm soyunuza ait eski yaraları iyileştirebilecek, eski düşmanları affedebilecek, durum ve inançları değiştirebilecek, önceki nesilleri yüzyıllar boyunca esir etmiş olan acıyı serbest bırakabilecek olan kişi sizsiniz.

Dr. Judith Rich

Hepimiz birtakım enerji kalıplarından oluşmuş yaratıklarız. Esasında, bazıları fiziksel formda gözükmekle beraber bu gezegendeki her şey enerjiden oluşuyor. Enerji, bedeninize ve bedeninizin etrafındaki birleşmiş alana bilgi ileterek onun hareketini sağlıyor; bu da daha büyük olan birleşmiş alanın görüntüsünü oluşturuyor. Bedeninizin etrafında "aura" olarak adlandırılan ve bazen özellikle bu konuda eğitimi olan kişiler tarafından gözle görülebilen, elektromanyetik bir enerji bandı vardır. Bu elektromanyetik enerji sizin beyniniz ve kalbiniz tarafından emilir.

Kalp ve kalpten doğan bölgeler üzerinde kalbin etkilerini araştıran HeartMath Enstitüsünün ifadesine göre kalp, beyinden 5.000

kat daha fazla elektriksel enerjiye ve 50.000 kat daha fazla manyetik enerjiye sahiptir. Buradan şu sonucu çıkarabiliriz: ne kadar fazla kalbimizin odağında hareket edersek, etrafımızdaki alana o kadar fazla enerji akışı sağlarız.

İki dünya arasındaki örtünün ince olduğunu ve bazen diğer zamanlara göre daha ince olabildiğini şimdiye kadar öğrendiniz. Senenin daha karanlık dönemlerinde bu örtünün en ince halinde olduğunu ve bu sayede atalarımızın kısa süreli ziyaretler yapmak maksadıyla bu tarafa geçebildiğini biliyoruz. Bununla beraber, fiziksel ve spiritüel evren arasındaki geçiş bölgesine hem yaşayanların hem de ölülerin başka zamanlarda da erişmesi ve kullanması mümkündür. Medyumların, ölülerin perdeden doğru iletişime geçtiklerine dair sayısız hikayeleri vardır.

Bazı hazırlıklar yaparak ve niyetinizi ortaya koyarak, atalarınızdan birisine şifa vermek için bilinciniz örtünün öbür tarafına geçebilir. Sizin bilincinizin enerjisi atalarınızın enerjisi ile birbirine dolanmış vaziyettedir ve aynı zamanda hepinizin enerjisi, evrenin her yönüne uzanan enerji hatlarından oluşmuş daha büyük bir bilinç alanının parçasıdır. Bağlantıyı kurabilmek için öncelikle bu konuya odaklanarak niyet etmeniz ve rahat ama uyanık bir meditasyon durumunda konsantre olmanız gerekir.

Bu egzersizin amacı atalarınızdan birisine şifa enerjisi göndermektir. Birkaç farklı şifa enerjisi tekniği vardır, aralarında ufak tefek farklılıklar olsa da hepsi aynı temele dayalıdır. Bu temel de enerjinin rahat, konsantre bir şekilde ve bilinçli olarak, birisinin iyileşmesine odaklanmasıdır. Bu tekniklerin en bilineni Reiki olmakla beraber, Sezgisel Şifa Enerjisi, Jorei, Prana Şifası ve Terapi Dokunuşu gibi başka yöntemlerde vardır.

Hangi şifa enerjisi yöntemini kullanırsanız kullanın tipik olarak, uygulayıcı, gücünü toplamak için bir dua ya da mantra söyleyerek başlar ve tüm konsantrasyonunu tekniği uygulayacağı kişiye verir. Bu tip yöntemlerle iyileşen kişilere dair birçok örnek vardır.

Egzersiz
Atalarınızdan Birisine Şifa Enerjisi Uygulamak

Eğer bir ya da daha fazla şifa enerjisi tekniğine aşinalığınız varsa onların değerinin ve etkilerinin farkındasınızdır. Bu sebeple bu egzersiz sizin için oldukça kolay olacaktır. Eğer şifa enerjisi sizin için yeni bir uygulamaysa sadece aşağıda anlatıldığı şekilde bir atanızla bu egzersizi deneyin. Atalarınızdan birisini şifalandırmanın yararı, karşılığında sizin ve sizden sonraki nesillerin de şifalanacak olmasıdır. Her zaman olduğu gibi, bu ve diğer tüm egzersizlerde kendi kendinizin uzmanı olmanız yönünde size nasihat edeceğim. İnandığınız ve inanmadığınız şeyleri bir kenara koyarak deneyin ve neler olduğuna bir bakın. Sonuçlar çok çabuk gerçekleşebildiği gibi, zamanla ve beklenmedik şekillerde de gerçekleşebilir. Tüm bulgularınıza karşı açık olun ve deneyiminizin geçerli bir kanıt olduğunu unutmayın.

Aile ağacınızı önünüze yerleştirin. Gözlerinizi kapatın ve genelde birlikte çalıştığınız yardımcı ruhları çağırın. Onlardan, bu çalışmanızda size destek olmalarını isteyin. Üç tam ve derin nefes aldıktan sonra bedeninizde olup bitenleri gözlemleyin ve yargılayıcı olmayın. Oturuyor ya da ayakta duruyor da olsanız dikkatinizi özellikle yerde duran ayaklarınıza verin. Sizi Toprak Anaya bağlayan ve onun rahmine kadar uzanmanızı sağlayan eterik köklere dikkatinizi verin. Göğüs kafesinizi dik tutarak nefesinizin zahmetsiz ve rahat bir biçimde akmasını sağlayın ve başınızın taç kısmını gökyüzüne doğru kaldırın. Toprak Ananın ve Gökyüzü Babanın enerjilerinin fizik ve ruh bedeninize aktığını hissedin. Nefesinize ve kalp atışlarınıza dikkat edin.

Şimdi gözlerinizi açın ve istediğiniz ve şifaya ihtiyaç duyan herhangi bir atanıza, "Şifaya ihtiyaç duyan her kimse o atamın hizmetindeyim. Lütfen öne doğru gelin," diyerek seslenin. Ardından birkaç dakika sabırla bekleyin ve nefes alıp vermeye devam edin. Önünüzdeki aile ağacına bakın ve gözlerinizin nereye odaklandığına bakın.

Eğer daha kinestetik bir kişiyseniz, elinizi aile ağacınızın üzerinde gezdirerek kimden bir yardım çağrısı aldığınızı hissedebilirsiniz. Bu çağrı, karıncalanma, sıcaklık, soğukluk ya da ağacın üzerindeki elinizde hissedeceğiniz herhangi bir his olabilir. Eğer

daha zihinsel bir yapınız varsa, bir anda yardıma ihtiyacı olan atanızın kim olduğunu içinizden gelen bir hisle bilebilirsiniz. Eğer aile ağacınızı ufak kartlar halinde hazırladıysanız, kartları karıştırıp, içlerinden bir tanesini çekerek de hangi atanıza şifa enerjisi gönderecek olduğunuzu bulabilirsiniz.

Birlikte çalışacağınız atanıza geldiği için teşekkür edin ve ayakta ya da oturarak ya da karşınızda durmasını sağlayın. Şimdi gözlerinizi kapatın ve sevgi ve şefkat dolu olduğunuz bir anınızı zihninizde canlandırın. Çocuğunuzun doğduğu gün, romantik bir birliktelik ya da bir kişiye karşı yoğun bir sevgi ve şefkat hissettiğiniz bir an olabilir. Bedeninizin ama daha da önemlisi kalbinizin nasıl hissettiğine dikkat edin.

Şimdi parmaklarınız yukarıya ve avuç içleriniz dışarıya, atanıza doğru bakacak şekilde ellerinizi havaya kaldırın. Avuç içlerinizden ve kalbinizden enerji gönderin. Derin bir sevgi ve merhamet hissettiğiniz o anınızdaki hislerinize tutunun. Zihninizde ya da hafif bir sesle, "Şifa, şifa, şifa," diye tekrar edin. Rehber ruhlarınızın müthiş bir güç kaynağı olduğunu unutmayın ve onlardan yardım isteyin.

Acele etmeyin. Atanız sizden çıkan enerjiyi aldıkça, algılarınıza dikkat edin. Sonuçlara bağlı kalmaksızın vermekte olduğunuz hizmete odaklanın. Sadece gördüğünüzü görün, duyduğunuzu duyun ve hissettiğinizi hissedin. Acele etmeyin. İyi bir sonuç elde edebilmek için bu durumunuzu beş, on dakika korumanız gerekir.

Tamamladığınızı hissettiğinizde ellerinizi kucağınıza koyarak rahatlamalarını sağlayın. Meditasyon boyutundan çıkarak şimdiki an'a dönebilmek için odanın etrafına bakın. Atanıza, sizden bu enerji hediyesini aldığı için ve rehber ruhlarınıza da bu şifaya yardım ettikleri için teşekkür edin. Bu aşamada dışarıya çıkarak doğayla iletişimde olmak faydalı bir seçenektir ve topraklanmanıza yardımcı olur. Birkaç derin ve yavaş nefes alın.

Seansınızı tamamladığınızda, yaşadığınız deneyimi günlüğünüze yazın. Şifa enerjisi gönderdiğiniz atanızla ilgili yeni bir şey öğrendiyseniz onu da yazmayı ihmal etmeyin.

30

Kendinizi Affetmek

En güçlü şifalardan birisi, sizi herhangi bir şekilde incitmiş olan bir atanızı affetmektir. İster fiziksel, ister duygusal isterse başka türlü bir yara olsun, içimizde öfkeyi, acıyı, korkuyu ve kindarlığı barındırdığımız sürece aldığımız yaranın etkilerini de üzerimizde taşımaya devam ediyoruz. Bir "ruh zehri" haline gelen bu durum sadece sizi etkilemekle kalmayıp hayatınızda var olan diğer insanları da etkiliyor.

Burada bahsettiğimiz, gitmelerine izin vermediğimiz için uzun zaman içimizde kilitli kalmış duyguları serbest bırakmadan sadece sözlerle ifade edilen aldatıcı bir affediş değil. Bu tip bir bağışlama aldatmacadan ve kibirden başka bir şey değildir. Sadece, "Affediyorum," demek yeterli değildir. Hatta sahte bir affediş bazen sizi (yanlış da olsa) ahlaken üstün bile kılabilir!

Sizi şaşırtacak olsa da çoğunlukla, kendinizi affetmeden bir başkasını affetmeniz mümkün olmaz. Ve bu affediş sözcüklerin ötesinde bir affediş olmalıdır.

"Ne için?" diye sorabilirsiniz, "Kendimi ne için affedeyim?" Bir çocuğu herhangi bir şekilde suistimal etmenin hiçbir haklı nedeni olamayacağı muhakkak ancak yetişkin bir insan olduğunuzda, Hollister Rand'in söylediği gibi bir yaklaşım sergileyebilirsi-

niz: "...'nın başka bir şekilde olmasını beklediğim için kendimi affediyorum."

Çocukken yetişkinlerin özellikle de bize bakmakla yükümlü olanların ne yaptıklarını bildiklerini düşünürüz. Dolayısıyla bir anne, bir baba ya da bir büyükanne ya da büyükbaba bir çocuğa kötü davrandığında ortaya çıkan travmatik deneyimin ötesinde çocuk kendisinin hatalı olduğunu düşünür. Bu çocuk büyüdükçe, hatalı olduğu inancı korkunun, acının ve kızgınlığın altına saklanır ve kişi aslında kendisini suçladığını fark etmez. Bunun yerine, olaylar karşısında ya çok agresif ya da çok pasif tepkiler verme şeklinde kutuplaşmış davranış biçimleri geliştirir.

Bizler, bedenimize belirli şekillerde dokunulmasından haz duyan, kalıtsal olarak cinsel ve duygusal varlıklarız. Eğer çocukken cinsellik içeren bir dokunuşa maruz kaldıysanız, hissettiğiniz karışık hislerin ve korkunun yanında derinlere gömülmüş bir zevk de duymuş olabilirsiniz ancak bu genellikle utanç ve suçluluk duygusuyla birleşir. Sakın beni yanlış anlamayın, hiçbir şekilde otorite figürü olması gereken bir yetişkinin bir çocuğu bu şekilde taciz etmesini onaylamıyorum. Fakat, bu hislere sahip olduğunuz için kendinizi affetmenizin zamanı geldi. Bu tarz bir deneyimle eşleşen baskın duygular bastırılmış zevk hissinin dışında genellikle utanç, suçluluk ve korkudur.

Büyürken maruz kaldığınız tacizin karşısında bunu yapan kişiye karşı duyduğunuz kırgınlık ve öfkenin yanı sıra kendinize karşıda neler hissettiğinize bakmayı ihmal etmeyin. Belki hala kendinizi suçluyorsunuzdur ya da hala sizi taciz eden kişinin size farklı şekilde davranmış olması gerektiği beklentisi içerisinde olabilirsiniz.

Aşağıdaki egzersiz, çocukken başınıza gelen bir olay neticesinde hala kendinizi yargıladığınız ya da suçladığınız her türlü şeyi affetmenize yardım edecektir.

Egzersiz

Kendinizi Affetmek

Her gün bir boy aynasının karşısında birkaç dakikalığına dimdik durun. İlk başlarda biraz aptalca gelebilir ama bu egzersiz utanç duygunuzun geçmesine ve kendinizi suçlamayı bırakmanıza yardımcı olacaktır. Aynadaki görüntünüze bakarken hislerinize kulak verin. Bedeninizi yukarıdan aşağıya birkaç kere tarayın ve nasıl hissettiğinizi gözlemlemeye devam edin. Rahat ve düzenli nefes alıp verdiğinizden emin olun. Nefesinizi germediğinizden ya da nefes almayı bırakmadığınızdan emin olun, eğer bunları yaptığınızı fark ederseniz nefes almanız gerektiğini kendinize hatırlatın ve kendinizi rahatlatın. Tetiklenen herhangi bir anınız olup olmadığına dikkat edin. Size kötü davranmış olan atanıza seslenin ve aranızda güvenli bir mesafe olacak şekilde karşınıza oturmasını isteyin. Oturacağı yer istediğiniz kadar uzağınızda olabilir ancak görüş alanınızda olması önemlidir.

Daha sonra, rehber ruhlardan ya da bilge atalarınızdan korunma isteyin. Rehberlerinizden, kendinizi güvende ve korunaklı hissetmek için sizi altın rengi bir ışık içerisine almalarını isteyin. Size iyi bakacaklarına inanın ve onlara güvenin.

Şimdi gözlerinize bakın ve aynadaki yansımanızla göz temasına girin. Birkaç temizleyici derin nefes aldıktan sonra aynada gördüğünüz kişiye, "Seni affediyorum. Bu senin hatan değildi," diye sesli olarak söyleyin. Bunu her tekrar edişinizin ardından birkaç saniye durun ve nasıl hissettiğinize ve ortaya çıkan düşüncelerinize dikkat edin. Gülmek ya da sürekli hareket etmek gibi, sergilediğiniz davranışlara dikkat edin. Bedeninizin hareket etmesini sağlayarak tüm o eski duyguların ve yargılamaların gitmesine izin veriyorsunuz. Yukarıdaki söylemi on, on iki defa tekrar edin ve aralarda durarak tepkilerinizi izleyin.

Bu egzersizi birkaç gün boyunca her gün birkaç dakika tekrar edin ve deneyimlerinizi günlüğünüze yazmayı unutmayın.

31

Başkasını Affetmek

Başka birisini affetmek konusunda söyleyeceğim ilk şey acele etmemeniz olacaktır. Eğer bunu yapmaya henüz hazır değilseniz üzülmeyin. Doğru zaman geldiğinde eğer affetmeyi isterseniz, bu zaten gerçekleşecektir. Affetmeyi başarmak beraberinde inanılmaz bir rahatlama getirir, bu bir nevi özgürleşmedir.

Affetme noktasına gelebilmek için kendinizi affedebilmenin yanında, büyürken size yaptıkları sebebiyle bir atanıza karşı hala çok yoğun hisler içerisinde olabileceğinizin farkındayım. Sizin de göreceğiniz gibi, mesele ağzınızdan çıkan sözlerle ilgili değildir; mesele bu ataya yüklemiş olduğunuz gücü serbest bırakma deneyimiyle ilgilidir. Atanızı affetmek, o kişiyi özgürleştirerek sonraki hayatında yolculuğuna devam edebilmesini de sağlar. Sizi inciten atanızı affetmeye kendinizi hazır hissediyorsanız aşağıdaki egzersizlerden birini deneyin ve neler olduğuna bir bakın.

Egzersiz

Atanızı Affetmek

Zannederim bu egzersize anneniz ya da babanızla başlayarak daha sonra, bir sonraki nesle geçmeniz en iyisidir. Ancak bazen, kiminle

başlayacağınız konusunda sezgilerinize güvenmek en iyi yol oluyor dolayısıyla kiminle başlamak istediğinize siz karar verin.

Burada amaç sadece sözleri söylemek değil, gerçekten atanızla barışarak ona karşı şükran hissini deneyimlemenizdir. Gerçekten affettiğinizde bu durum kendiliğinden gerçekleşir. Burada zorlamamak çok önemlidir. Eğer kendinizi hazır hissetmiyorsanız sizin gerçeğiniz budur ve hazır olduğunuz ve ilerlemeye karar verdiğiniz güne kadar bu gerçeğe saygı duymanız gerekir. Bu egzersizi bir deneyin ve kendinizi nasıl hissettiğinize bakın.

Mümkünse yemek masası sandalyesi tipinde iki adet sandalye bulun ve birbirine bakacak şekilde, aralarında kendinizi rahat hissettiğiniz bir mesafe bırakarak sandalyeleri yerleştirin. Bir tanesine oturun ve gözlerinizi kapatın. Üç derin nefes alarak rehber ruhlarınızı çağırın. Egzersiz boyunca nefesinize dikkat edin ve eğer nefes almadığınızı fark ederseniz, tekrar yavaş ve düzenli nefes almaya başlayın.

Şimdi atanızı karşınızdaki sandalyeye oturmak üzere davet edin. Atanızın varlığını hissedebilir, görebilir ya da duyabilirsiniz. Ona söylemek istediğiniz ne varsa söyleyin ve sormak istediğiniz her şeyi sorun. Şu anda nasıl hissettiğinizi ve yaşadığınız olay hakkında nasıl hissettiğinizi bilmesini sağlayın. Söylemek istediğiniz ne varsa söyleyin ama bunu üç ya da beş dakika içinde yapın.

Sonra ayağa kalkın, üç derin nefes alın ve diğer sandalyeye doğru yürüyün. Atanıza, ikinizin ve gelecek nesillerin iyileşebilmesi için birleşip birleşemeyeceğinizi sorun. "Evet," cevabını aldığınızı varsayarak sandalyeye oturun ve gözlerinizi kapatın.

Atanızın duruşunu hatırlayın. Bu kişi nelerden korkardı? Ona keyif veren şeyler neydi? Üzüntü hissediyor musunuz? Peki ya keder? Kalp kırıklığı? Bu ataya uyumlandıktan sonra bedeninizi nasıl hissediyorsunuz? Onun ruhunun içinizde ya da yanınızda olması nasıl bir his? (Eğer isterseniz üçüncü bir sandalye yerleştirerek oraya oturabilirsiniz)

Atanızın kimliğine bürünmüş olan siz, gerçek size baktığında ne görüyor? Diğer sandalyede oturan gerçek size bakınca mutlu oluyor musunuz? Atanızın kimliğine bürünmüş siz olarak gerçek

sizin hakkınızda neyi anlamasını istiyorsunuz? Gerçek size söylemek istediklerinizi özgürce söyleyin.

Atanızı sandalyede oturur bir şekilde bırakıp enerjisinden arınarak odanın diğer tarafına geçin ve kendi sandalyenizde otururak nasıl hissettiğinizi analiz edin. Odanın diğer tarafında oturan atanıza, ona kaşı neler hissettiğinizi söyleyin. Hiçbir şeyi içinizde tutmayın. Kızgın mısınız? Kalbiniz mi kırık? Korkuyor musunuz? Sevildiğinizi mi hissediyorsunuz? Saygı duyulduğunuzu mu hissediyorsunuz? Sanki atanız gerçekten o sandalyede oturuyormuşçasına onunla konuşun (bir bakıma zamanın ve mekanın ötesinde gerçekten de o sandalyede oturuyor). Atanızın sizi dinlemek zorunda olduğunu bilerek özgürce konuşun. Tekrar sandalye değiştirin ve atanızla birleştiğinizde doğruyu konuşun.

Sandalyenizi birkaç kez değiştirerek atanızla bir diyalog başlatın. Sandalye değiştirmeden önce roller arasında taşıdığınız enerjiyi temizleyin. Her değişimden önce, diğer sandalyeye geçmeden duraklayarak üç nefes alın. Tekrar bekleyin ve kendinizi hazır hissettiğinizde diğer sandalyeye oturun. Sonunda her iki sandalyede içinde bulunduğunuz rolün enerjisiyle bütünleşecektir.

Bitirdiğinizi hissettiğinizde atanızı serbest bırakın, rehber ruhlarınıza teşekkür edin ve birkaç dakikanızı ayırarak nasıl bir deneyim yaşadığınızı günlüğünüze yazın.

Egzersiz

Affetmeyi Hatırlamak

Arkadaşım ve meslektaşım Jade Wah'oo Grigori aşağıdaki affetme sürecini, bir görüşmemiz esnasında benimle paylaşmıştı.

Öncelikle, ona karşı bir hınç beslediğiniz, yargıladığınız ya da negatif hisler içerisinde olduğunuz bir atanızı aklınızda canlandırın. Bunu okurken aklınızda zaten belirli bir kişi olabilir. Genellikle bu kişi, soyunuzun eskilerinden bir kişi yerine, ebeveynlerinizden birisi ya da büyükanneniz, büyükbabanız gibi size daha yakın olan bir aile ferdidir.

İki adet sandalye bulun ve birbirine bakacak şekilde, aralarında kendinizi rahat hissettiğiniz bir mesafe bırakarak sandalyeleri yerleştirin. Sandalyelerden birisine oturun; bu sandalye sizin normal halinize ait. Eğer gerekli görüyorsanız, kendinizi güvende ve korunaklı hissetmek için güç (erk) hayvanınızdan ya da bir başka rehber ruhtan atanızla aranızda durmasını isteyin.

Hazır olduğunuzda gözlerinizi kapatarak üç kez yavaş ve derin nefes alın. Bedeninizi mümkün olduğu kadar rahatlatın. Birisini affettiğiniz bir zamanı anımsayın, kızgın, incinmiş, kin duyduğunuz ya da nefret hissettiğiniz bir durumdan merhamet ve hatta sizi inciten kişiye karşı sevgi duyma durumuna geçişinizi zihninizde canlandırın.

Kalbinizde, zihninizde ve özellikle de bedeninizde affetme hissini bulun. Ayağa kalkın ve atanızın yanına giderek onu affedin. Atanızla beraber oturarak atanız olun ve kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat edin. Sizi affedene ne söylemek istiyorsunuz? Bu durum size kendinizi nasıl hissettiriyor?

Burada durmayı seçebilir ya da diyaloğunuza devam edebilirsiniz. Eğer devam etmeyi seçerseniz sandalyeleri değiştirmeyi unutmayın, enerjilerin birbirine karışmaması için bu önemlidir.

En önemlisi ise, zorunlu bir durummuşçasına kendinizi affetmek için zorlamayın. Birçok nedenden ötürü affedemiyor ya da affetmek istemiyor olabilirsiniz. Bu hayatımda hiçbirisini bizzat yaşamış olmasam da, affetmekte zorlanacak olduğum şeylere dair birkaç örnek verebilirim. Eğer yaşamış olsaydım, yine de affetmeye ve serbest bırakmaya çalışırdım. Bir söz vardır: affetmediğiniz zaman kendi yaratımınızın mahkumu olursunuz.

32

Nesiller Arası Şifa

Yine zaman ve mekanın ötesine geçerek, yeni bir iyileşme sürecini inceleyeceğiz. Bu sefer üç nesil geriye giderek toplam on dört atanızla çalışacağız. Üç nesil öncesi ile çalışmaya başlamamızın nedeni daha önceki nesillerin çok karmaşık bir hal alarak dağılmasından kaynaklanıyor. Üzerinde durarak çalışmak istediğiniz konu size geçmeden önce büyük ihtimalle, bu üç nesil içindeki atalarınızdan birisinin de tecrübe ettiği bir durumdur.

Egzersiz
Nesiller Boyu Şifa

Aşağıda anlatacağım yöntem, David Furlong'un yaratmış olduğu ve *Healing Your Ancestral Patterns* (Atalarınızdan Gelen Kalıpları Şifalandırmak) isimli kitabında yer alan bir egzersizden uyarlanmıştır.

Oturduğunuz yerde aile ağacınızı önünüze serin. Gözlerinizi kapatarak dikkatinizi nefesinize ve kalp atışlarınıza yoğunlaştırın. Normalden biraz daha derin ve biraz daha yavaş nefes alıp verin. Rahatlayın.

Serbest bırakmak istediğiniz bir yönünüzü düşünün. Bu fiziksel ya da psikolojik bir şey olabilir. Yaşamakta olduğunuz her-

hangi bir sıkıntının sizden önceki üç nesilde herhangi bir atanıza bağlı olduğunu keşfedeceksiniz.

Sessizce oturun ve rehber ruhlarınızdan sizinle birlikte olmalarını isteyin. Güneş ya da yükselmiş bir üstat gibi Işık ve Sevgi Şifası kaynağını çalışmanıza dahil edin. Gözleriniz kapalı olarak önünüzde yan yana duran iki sandalye hayal edin. Sandalyelerden birinde annenizin diğerinde ise babanızın oturduğunu hayal edin. Onların orada oturduğunu zihninizde görebilir, varlıklarını hissedebilir ya da sadece orada olduklarını bilebilirsiniz.

Annenizi düşünürken aklınıza gelen düşüncelere ve hissettiklerinize dikkat edin. Eğer onu zihninizde canlandırabiliyorsanız nasıl gözüktüğüne dikkat edin. Öldüğü yaştaki halinde mi? Yoksa daha mı genç gözüküyor? Onun varlığını hissettiğinizde nasıl bir tepki veriyorsunuz? Size şu anda bir şey söylemeye çalışıyor mu? Ardından babanıza geçin ve onun önünüzde olmasının nasıl bir his olduğunu düşünün. Annenizle yapmış olduğunuz adımları babanızla da yapın ve kendinizi nasıl hissettiğinizi değerlendirin.

Bitirdiğinizde gözlerinizi açmadan, anneniz ve babanızın arkasındaki sırada dört tane daha sandalye olduğunu zihninizde canlandırın. Bu sandalyelere anne ve babanızın ebeveynlerini oturtun. Onları hiç tanımamış bile olsanız sandalyede oturan varlıklarını hissetmeye çalışın. Onların görüntüsü zihninizde canlanıyor mu? Eğer canlanıyorsa, nasıl gözüküyorlar?

Şimdi sekiz sandalyenin daha olduğu üçüncü bir sırayı hayal edin. Birçoğumuzun büyük büyükanne ve büyük büyükbabamızı tanıma şansı olmadı belki sizin de olmamıştır ancak bu önemli değil, siz yine de onların varlığını hayal edin. Eğer onları hissedebiliyorsanız hangisinin varlığını daha güçlü olarak hissettiğinize dikkat edin. Bu sekiz sandalyeye baktığınızda, zihninizde hangi görüntüler canlanıyor?

Böylece sizinle doğrudan aile bağı olan on dört atanız önünüzde duruyor olacak. Önünüzde duran bu gruba belirli bir mesafeden baktığınızda fark ettiğiniz şeyler neler? Sandalyenize yerleştikten sonra rahatlayarak nefes alın ve dikkatinizi şifalan-

dırmak istediğiniz duruma verin. Bu süreçte size yardım eden rehber ruhlar ve atalarınız için bir teşekkür duası edin.

Şifalandırmak istediğiniz durumu belirlediğinize göre ve rehber ruhlarınız ile Işık ve Sevgi Şifası da yanınızda olduğuna göre, şifalandırmak istediğiniz durumun hangi atanızda var olduğunu Büyük Ruhtan size göstermesini isteyin. İsteğinizi belirttikten sonra, bu atanızı belirlemenin birkaç yolu var. Atanız ayağa kalkarak kendisini belli edebilir, etrafında bir ışık hüzmesi oluşabilir ya da diğer herkes görüntüden silinerek tek bir atanız görüntüde kalabilir. Söz konusu atanızı belirlediğinizde geriye kalan on üç kişi yavaş yavaş yok olacak ve sadece şifalandırmak istediğiniz durumun kaynağı olan kişi önünüzde duruyor olacaktır.

Işık ve Sevgi Şifası kaynağının bedeninize girdiğini ve bedeninizi doldurduğunu hissedin. Bu gerçekleşirken bir sonraki adımda ihtiyacınız olacak olan bir güç hissedeceksiniz.

Kendinizi bu Işık ve Sevgi Şifasıyla dolu hissettiğinizde, parmaklarınızı yukarı işaret eder şekilde ve avuç içleriniz yukarı doğru açık olarak ellerinizi havaya kaldırın. Kalbinizin açık olabilmesi için dik oturun. Kendinizi, Işık ve Sevgi Şifası kaynağı olarak hissedin ve bu enerjiyi atanıza gönderin. Enerjinin avuç içlerinizden, ellerinizden ve kalbinizden atanıza doğru aktığını hissedin. Enerjiyi içinde bulunduğunuz duruma göndermiyorsunuz, sadece atanızın alabilmesi için bu enerjiye kanal oluyorsunuz. Üç, beş dakika ya da tamamlandığını hissedene kadar bunu yapmaya devam edin.

Herhangi bir şekilde atanızın sizi bloke ettiğini hissediyorsanız önce, daha evvelden vermiş olduğum affetme egzersizini yapın. Bu kişiye karşı hissettiğiniz birtakım negatif hisler varsa, bu durum şifa sürecini etkileyecektir. Bu sebeple önce tıkanıklıkları hallederek kaldığınız yerden bu egzersize devam edebilirsiniz. Bu egzersizlerin hiçbirinin belirli bir sıralaması yoktur, dilediğiniz şekilde ve dilediğiniz zaman uygulayabilirsiniz.

Ellerinizi serbest bırakın ve avuç içleriniz yukarıya bakacak şekilde kucağınıza yerleştirin. Bu şifalanmış durumunun, Işık ve Sevgi Şifası olarak size nasıl döndüğüne bakın ve gelen şifayı,

kalbinizle, ellerinizle ve üçüncü gözünüzle kabul edin. Işık ve Sevgi Şifasının gücünü hissedin, sizi güzel ve yararlı bir şekilde sarıp sarmalamasına izin verin. Bir şeyleri oldurtmaya çalışmayın sadece, size geleni kabul edin. Kendinize üç, beş dakika ya da sürecin tamamlandığını hissedene kadar zaman tanıyın.

Son adımda atanızı serbest bırakarak, katılımı için ona teşekkür edin. Kaybolurken atanızın tepkisine bakın. Tekrar elinizi verme pozisyonunda, parmaklarınızı yukarı işaret eder şekilde ve avuç içleriniz yukarı doğru açık olarak kaldırın. Şimdi, hissettiğiniz bu gücü ve enerjiyi yaşayan ve doğacak olan sizden sonraki nesillere aktarmanın zamanı geldi. Eğer isterseniz bu enerjiyi kardeşlerinize de gönderebilirsiniz.

Niyetinizi belirttikten sonra, Işık ve Sevgi Şifası gücünün nasıl bir kere daha sizin kanalınızla, ellerinizden ve kalbinizden doğru, şifalanmış olan durumun enerjisini sizden sonraki nesillere akıttığını gözlemleyin. Işık ve Sevgi Şifasını göndermek için sadece niyet etmeniz yeterlidir, gelecek nesillere yönlendirmeniz ya da gelecek nesillerde bu durumu taşıyanları şifalandırmaya çalışmanıza gerek yoktur. Işık ve Sevgi Şifası yapması gereken her neyse onu kendiliğinden yapacaktır. Işık ve Sevgi Şifasının, ileriye ve geriye doğru zaman ve mekanın ötesine geçebildiğinden emin olun.

Birkaç dakika sonra, doğru zaman olduğunu düşündüğünüzde ellerinizi serbest bırakarak kucağınıza yerleştirin. Birkaç yavaş ve derin nefes alarak egzersiz esnasında vücudunuzda oluşan gerginliği serbest bırakın. Bacaklarınızdan ve ayaklarınızdan süzülerek bedeninizden çıkıp toprağa karışmasına izin verin. Rehber ruhlarınıza ve özellikle birlikte çalıştığınız atalarınıza teşekkür edin. Ayağa kalkın ve şimdinin gerçekliğine, normal hayata dönebilmek için biraz dolaşın.

Bu uygulamanın etkilerini görmeniz biraz zaman alabilir ya da çok çabuk sonuç elde edebilirsiniz. Zaman içerisinde sizden sonraki nesillerde de birtakım değişiklikler fark edebilirsiniz. Onlara sakın bu uygulamadan bahsetmeyin, sadece sabırlı bir gözlemci olarak değişimlerini izleyin. Bu uygulamayla sadece kendi-

niz için değil, sizden öncekiler ve sizden sonra gelecekler için de iyi bir şey yapmış olduğunuzu bilin.

Seminerlerimden birisine katılan bir katılımcı bu egzersizi büyükbabası ile olan bir durum için uyguladı. Onun bu deneyimini aşağıda aktarıyorum:

Seminerden sonra dün gece bir rüya gördüm. Rüyamda bir ormanda yürüyordum ve ilerideki açıklıkta bir ateş yanıyordu, ateşin başında ise bir adam oturuyordu. Yaklaştıkça arkası bana dönük olarak oturan adamın, seminer esnasında birlikte çalışmış olduğum büyükbabam olduğunu fark ettim.

Daha da yaklaştığımda, büyükbabam döndü ve gözlerimin içine bakarak "Teşekkür ederim. Şimdi dairenin içinde oturabiliyorum" dedi. Ona karşı daha önce hiç hissetmediğim bir sevgi hissettim ve o gün ona göndermiş olduğum şifa enerjisi için müteşekkir olduğunu anladım.

Bir başka katılımcı Marissa ise seminere katıldıktan kısa bir süre sonra bana aşağıdaki mektubu yazdı. Kendisi mektubunda yürek burkan bir şifa hikayesi anlatıyor.

Bize bir rehber ruh hayvanı çağırmamızı söylediğinizde karşıma çıkmasını en son beklediğim hayvan bir pelikandı(!) hele ki gemici şapkası takan bir pelikanı hiç beklemiyordum(!). Ama işte oradaydı ve tam karşımda duruyordu. Dürüst olmak gerekirse beni neşelendirerek tedirgin olmamı önledi. İnternetten araştırdım ve öğrendim ki pelikan, bir annenin kendini feda etmesini ifade eden eski bir Hristiyanlık sembolüymüş. Yüzyıllar boyunca insanlar, anne pelikanların kıtlık zamanlarında kendi kalplerini bıçaklayarak bebeklerini kanlarıyla beslediklerine inanırlarmış. Açıkçası bunu konuyla çok alakalı buldum.

Mümkün olduğu kadar kısa bir şekilde sınıfınıza gelmeme sebep olan olayları anlatmak istiyorum. Annem ikinci Dünya Savaşı'nın başladığı yıllarda Polonya'nın küçük bir Yahudi kasabasında dünyaya gelmiş. Annem daha ufak bir çocukken, büyükanne ve büyükbabam yakındaki bir Nazi işçi kampına yerleştirilmişler. Bütün engellere ve zor şartlara rağmen bir şekilde annemi, büyükannemin barakasının kirişlerinde saklayarak hayatta tutmayı başarmışlar.

Bu dönemde büyükannem hamile kalmış ve hamileliğini gizleyerek ilk oğlunu dünyaya getirmiş. Kampta doğum yaptığı için ölümle cezalandırılacak olduğu için (doğal olarak büyükannem olmadan annem de kurtulamayacağı için) doğumdan hemen sonra boğup öldürerek gömmeleri için oğlunu diğer mahkumlara vermek zorunda kalmış. Tam anlamıyla bir mucize olarak büyükannem, büyükbabam ve annem savaştan hayatta kurtulmayı başarmış ve Amerika Birleşik Devletleri'ne göç etmişler.

Yıllar sonra ben oğluma hamile olduğum sırada fetüse, oğlumun özürlü olmasına sebep olacak genetik bir bozukluk geçirdiğimi öğrendim. Oğlum zihinsel özürlü ve otistik olacak, nöbetler geçirecek, eklem ve kalp rahatsızlıkları yaşayacaktı (Kırılgan X Sendromu). Testlerin karmaşıklığı nedeniyle bu durumu hamileliğimin ileri bir evresinde öğrenmiştik ve ben bu çok istediğim küçük oğlandan vazgeçerek bir geç dönem kürtajı olmak zorundaydım. Bu durum benim için tam anlamıyla bir travma olmuştu. Bu küçük oğlanı doğurmayı inanılmaz çok istiyordum ancak iki tane sağlıklı kız çocuğum vardı. Hahamımız, eşim ve ben, Kırılgan X Sendromlu bir çocuğa bakmanın hem duygusal sağlığımızı hem de maddi imkanlarımızı tüketeceğine, onun yerine zaten doğmuş olanların "hayatlarını kurtarmayı" denemenin daha doğru olacağına karar verdik.

Dizilim terapisi sayesinde soykırım ve benim bir Kırılgan X taşıyıcısı olmam arasındaki noktaları birleştirmeyi başardım. O andan itibaren katman katman birikmiş olan acıyı yontmaya başladım. Olayın üzerinden beş yıl geçti ve her ne kadar böyle bir durumun düşmanımın bile başına gelmesini istemeyecek olsam da, bu süreçte öğrendiklerimi, edindiğim acıyla başedebilme yetisini ve Büyük Ruh ile iletişim üzerine öğrendiklerimin hiçbirisini hiçbir şeye değişmem. Yardım alabilmek için tıp doktorlarına, geleneksel terapistlere, tarotculara, medyumlara, rehber varlıklarla çalışanlara ve şimdi de bir şamana başvurdum ve hepsinin bir şekilde faydasını gördüm. Umutsuzluk ve depresyondan, neşeye ve içten gelen bir şükran duyma durumuna geçtim.

Kendi yolum ile ilgili son bir ilginç not: Kısa bir süre önce yakınımızdaki metafizik kilisesindeki bir kahine gittim. Kahin oğlumla iletişime geçti ve bana kısa ama çok anlamlı bir mesaj iletti: "Gülümsemeni seviyorum Anne." Her şey eninde sonunda bununla alakalı değil mi zaten? Basit olalım- hepimiz sadece birazcık daha fazla gülümseyelim yapmamız gereken şey işte tam da bu!

Marissa'nın annesinin yaşadığı ikilemi ve verdiği kararı, Marissa'nın kendi hayatında yaşayarak tekrar etmesi atalardan gelen karmayı şifalandırmanın örneklerinden bir tanesidir. Büyükannesinin yüzleşmek zorunda kaldığı deneyime benzer, acı verici ve yürek burkan bir seçim yapmak zorunda kalmak Marissa'nın yolculuğunun son bölümüydü. O, bu yolculuğu tamamlamayı başararak kendine, annesine, büyükannesine ve gelecek nesillere şifa sağladı. Hiçbirisi artık acı verici bir aile mirasını taşımak zorunda olmayacak.

Bir başka örnek ise şamanik şifa için bana gelen Sam adında elli dört yaşında bir adamla ilgili. Sam kabul edilmiş bir seks bağımlısıydı ve tüm hayatı boyunca fark ettiği ve onu etkileyen bir kalıbı vardı. "Yirmili yaşlarımda mutlu bir evliliğim ve karımla

düzgün bir cinsel hayatım olmasına rağmen yine de masaj salonlarına gidiyordum" diye anlatıyordu Sam ve devam etti "Hani 'mutlu son'la çıktığınız masaj salonları. Tamamen kontrol dışı hissediyordum ancak kendime göre geçerli açıklamalar yapıyordum. İlk eşimle ayrıldıktan sonra birçok kadınla beraber oldum ve sonunda ikinci karımla evlendim. Ama sekiz yıl süren evliliğimiz boyunca beni evlilik dışı ilişkiler yaşamaktan alıkoymadı."

Sam nasıl bu durumdan kaçmayı başardığı zamanların olduğunu ancak yine dekontrolü kendi elindeymiş gibi hissedemediğini anlatıyordu:

> **Şu anda üçüncü ve son kere olacağını ümit ettiğim muhteşem bir kadınla evlenmek üzereyim ve kendisi bana bu tarz davranışlara asla tolere etmeyeceğini son derece açık bir şekilde belirtti. 12-Adımlı Programlardan birisini uyguluyorum ve aynı zamanda bir terapiste gidiyorum. Bu terapist yaptığınız her ne ise o sebepten beni size yönlendirdi. Bu bağımlılığımı yenmek konusunda çok kararlıyım ve başarabilmek için ne yapmam gerekiyorsa onu yapmaya hazırım.**

Sam'in açık sözlülüğünü takdir etmiştim ve konuşmamızın neticesinde ona nesiller arası şifa uygulamasını yapmayı önerdim. Biraz kuşkucuydu ama denemeye açıktı böylece yukarıda anlatıldığı gibi uygulamayı yaptık ve uygulamanın ardından Sam aşağıdakileri anlattı:

> **Bu duruma ve atalarımdan oluşan sıraya konsantre olduğum sırada aniden annemin babası olan büyükbabam ayağa kalktı. Oldukça şaşırdım çünkü kendisini tanıma şansım olmuştu ve bana göre son derece centilmen bir adamdı. Şüphelenmem asla mümkün değildi. Ona Işık ve Sevgi gönderdim ve o da bana geri gönderdi. Fakat işin en müthiş kısmı bu enerjiyi çocuklarıma ve gelecek**

nesillere gönderme kısmıydı. İki oğlum ve iki kızım var, bu enerjiyi onlara göndermek bana kendimi çok iyi hissettirdi. Ne olacağını bilmiyorum ama olanlar hakkında size bilgi vereceğim.

Sam'den birkaç hafta içinde olanları bana yazmasını istedim. Yaklaşık altı ay sonra, atalardan gelen bu karmadan en çok etkilenen kişi olan kızı Caroline'daki büyük değişimi anlatan bir mektup aldım. Yirmi altı yaşına geldiğinde Caroline, uzun soluklu olmayan bir sürü ilişki yaşamıştı ve Sam şüphelenmekle birlikte kızının bir sürü tek gecelik ilişki yaşadığını ve birden fazla kürtaj geçirdiğini bilmiyordu. Mektubunda Sam kızının üç aydır birisiyle birlikte olduğunu ve nişanlandıklarını yazıyordu ve çok mutluydu. Caroline da kendi seks ve sevgi bağımlılığı konusunda bir iyileşme yaşamıştı ve nişanlısına sonuna kadar bağlıydı. Sam ayrıca kendisi için de durumun nasıl değiştiğini, cinsel dürtülerine cevap verme hissinin ortadan kalktığını, kendisini nişanlısına adadığını ve gelecek yaz evleneceklerini yazmıştı. Steve bu durumdan çok mutluydu ve hayatının geri kalanını birlikte geçireceği kadını bulduğuna inanıyordu.

Nesiller arası şifa tekniği iler her türlü durum tedavi edilebilir ve etkileri hem atalara hem de gelecek nesillere uzanır.

Atalar ile İlgili Kendiliğinden Oluşan Şifa

Atalar ile ilgili şifa kendiliğinden de oluşabilir özellikle de kişi başka bir iyileşme sürecinde ise. Rüya görürken, şifa enerjisi alırken, bir yolculuk sırasında ya da birçok farklı durumdayken şifa kendiliğinden oluşabilir. Aşağıdaki örnekte, bir su masajı tedavisi sırasında beklenmedik bir şekilde bunun nasıl gerçekleştiğini göreceğiz.

Margaret sertifikalı bir su masajı terapistidir. Daha yaygın adıyla Watsu yani su masajı, vücut ısısına yakın olacak şekilde ısıtılmış bir havuzun içerisinde hareketleri, gerilmeleri ve masajı birleştiren bir yöntemdir. Terapist sizi suyun içerisinde yavaş ve nazik bir biçimde hareket ettirerek rahatlayan vücudunuzun

kendi doğal ritmini bulmasını sağlar ve birkaç dakika gibi bir sürede başka bir bilinç düzeyine geçmenizi sağlar.

"İlk eğitimim sırasında Watsu seansına daha yeni başlamıştık," diyerek Margaret hikayesini anlatmaya başladı:

> **...ve ben atalarımla kutsal bir deneyime adım attım. Terapist beni kucaklayarak aynı bir bebeği sallar gibi suyun içerisinde ileri geri salladı. Aniden kendimin büyükannem -annemin ve teyzemin annesi- olduğunu hissettim. Sanki benim bedenime girmişti ve biliyorum ki yaşadığım deneyimden yararlanıyordu. Daha sonra teyzem büyükannemin yerini aldı. Sanki benim bedenimde olan şey onlara şifa oluyordu.**

Nefesini toplamak için Margaret bir ara verdi ve ardından dikkatlice bana bakarak:

> **Ardından teyzemin yerini annem aldı! Derin hıçkırıklara boğuldum. Annemin kendisini nasıl kapadığını, onun varlığını, şefkatli dokunuşunu ve şifasını hissettim. Kendi kızıma annemin bana gösterdiğinden daha fazla şefkat gösterdiğime inanıyorum ve biliyorum ki annem de bana kendi annesinin ona gösterdiğinden daha fazla şefkat gösterdi. Bu beden değiştirmenin en az dört nesli şifalandırdığını fark ettim. Bu hiç beklenmedik bir şeydi. Sonra ben tekrar kendi bedenimdeydim ama kendimi daha genç hissediyordum; çok sevildiğimi ve çok sevgi dolu olduğumu hissediyordum, onlara ve kendime bu hediyeyi verebildiğim için derin bir şükran duygusu içimi bürüdü.**

Margaret'ın hikayesi atalardan gelen karmanın ne şekilde nesiller arası bir işbirliği ile şifalandırılabileceğine dair güzel bir örnektir. Margaret, annesinin ve teyzesinin iyileşmemiş yaraları olduğunu

ve annelerinin onlarla ilgilenmediğini biliyordu. Margaret'ın ılık suyun içerisinde bir bebek gibi ileri geri sallanırken bu durum ataları için bir fırsat olmuştu. Sonraki hayatlarında kendi yollarına devam edebilmek için Margaret'tan ve onun bedeni vasıtasıyla şifa enerjisini almışlardı.

Hollister Rand'in söylediği gibi: "Bu dünyada kendi hayatlarımızda değişiklik yaptığımızda bu değişiklik geçmişteki ve gelecekteki herkesi etkiler." Bu hayata gelirken beraberimizde, bizim bu dünyadaki, atalarımızınsa göksel boyuttaki gelişimini engelleyebilecek olan bir karma koleksiyonu ile geliyoruz. Fakat bununla beraber atalarımızla beraber ve doğrudan atalarımızı iyileştirme kapasitesiyle de birlikte doğuyoruz. Bu durum atalarımızın kendi spiritüel evrimlerinde gelişmeye devam edebilmelerine ve sonraki hayatta ilerlemelerini engelleyen her türlü yükten kurtulabilmelerine olanak sağlıyor.

33

Hikayeyi Değiştirmek

İnsanların hikayelerini severim. Benim de gerek kendime ait gerekse başkalarına ait bir sürü hikayem var. Yeni anlayışlar ve bilgiler ışığında bu hikayelerin bir kısmını değiştirdim de. Örneğin, benim vefat etmiş olan iki erkekkardeşim ve de doğduğumuz yer olan Iowa'nın Cedar Rapids şehrinde hayatını sürdüren birde kız kardeşim var. Teknik olarak tüm kardeşlerim üvey (babalarımız farklı) ancak onlar tüm hayatım boyunca varlardı ve hepsi benim için öz kardeşten farksızlar.

Benim babam sessiz bir adamdı; içinde çok hassas ancak tüm hayatı boyunca inşaatlarda çalışarak buldozer ve benzeri aletler kullanmaktan dış görünüşü kaba ve aksiydi. Aynı zamanda tüm hayatı boyunca bir alkolikti. Annem ise zaman zaman deli dolu olsa da espri anlayışı olan ve bizleri yetiştirebilmek için elinden gelenin en iyisini yapmış birisiydi.

Tüm zorlukların içinde gizli hediyeler vardır. Alkolik birisinin sebebiyle işlevini yitirmiş olan ailemizde sıklıkla kavgalara tanık olurduk. Genellikle babam işten sonra mahallenin barında içki içmiş olarak eve gelirdi, annemse içki problemi yüzünden ona söylenir de söylenirdi. Babam hemen kavgaya hazır hale gelir, annem ise çılgına dönerdi ve bu noktada tartışmalar başlardı. Birbirlerini çok sevmelerine rağmen evliliklerinin bu diğer yönü hepimiz için yıkıcı bir durumdu.

Helen (Pat) Riggins, yaş 18

Evden ayrıldıktan sonra yıllar boyunca kardeşlerimin, içki problemi yüzünden babamı düşünmedikleri inancını taşıdım. Onu hiç sevmediklerini, evdeki kavgalar ve kavgalar sonucu oluşan mutsuzluktan ötürü babamı suçladıklarını düşünürdüm. Ne de olsa o onların üvey babasıydı ve hayatlarını işgal etmişti. En azından bu, onların düşünceleri hakkında benim yarattığım bir hikayeydi.

Çok seneler evvel erkek kardeşimin evinde bir aile toplantısı düzenlemiştik. Babam hakkındaki düşüncelerini öğrenmek için erkek kardeşlerim Ron ve Wally ile kızkardeşim Nancy'i yoklamaya karar verdim. Önce Nancy'e yaklaşarak hislerini öğrenmek amacıyla ona, "Eminim ki babamızın (hep bizim babamız olarak konuşurdum) bir zorba olduğunu düşünüyordun," dedim ve Nancy hiç düşünmeksizin, "Yok hayır, aksine, annemizle yıllar boyunca uğraşmak zorunda olduğu için onun bir aziz olduğunu düşünüyorum," diye cevap verdi. Bu cevap bana adeta bir tokat gibi gelmişti. Nancy'nin hatırladıkları üzerine konuşmaya devam ettik ve gördüm ki açıkça annemizle ilgili birtakım yaraları vardı ancak Richard'ı yani babamızı sevgiyle anıyordu.

Sonra ailemizin en büyüğü olan Ron'a sordum ve babamın onlara çok iyi davrandığı gibi benzer bir cevap aldım. Wally de babamızın bize ne kadar iyi baktığı ve ne kadar çalışkan birisi olduğu konusunda hemfikirdi.

Zihnimde yaptığım konuşmaları gözden geçirmem gerekiyordu. Vardığım sonuçları sorguladıkça babamın üç çocuklu bir kadınla evlenmesini ve bu çocuklara kendi çocukları gibi bakmış olmasını daha fazla takdir ediyordum. Birçok defa bana, benim

onun öz çocuğu olmama rağmen dördümüze de eşit davranmaya çalıştığını söylediğini hatırlıyorum. Farklı babadan olan iki çocuklu bir kadınla evlenmiş olmam sebebiyle bu durumun bile atalarımdan gelen bir karma olduğunu görüyorum!

Richard J. Farmer,
Yazarın Babası

Helen (Pat) Riggins ve
annesi Jenny Riggins

Richard ve Helen (Pat) Farmer,
Yazarın Ailesi, 1953

Egzersiz

Bir Atanın Hikayesinin Çizgisini Değiştirmek

Bu egzersizi uygulamak için rahatlamanız ve hayal gücünüzü kullanmanız gerekiyor.

Egzersizi uygulamanın bir yolu atalarınızdan birine ait ve mümkünse tatmin edici bir sonucu olmayan bir hikayeyi düşünmek. Gözlerinizi kapatın, birkaç derin nefes alarak kendinizi rahat bir duruma getirin ve hatırınızda kaldığı şekliyle atanıza ait olan hikayeyi düşünün. Bu, annenizin babanız hakkındaki hikayesi ya da babanızın anneniz hakkındaki hikayesi olabileceği gibi, şahsen tanımadığınız ama hakkında hikayeler duyduğunuz bir atanız da olabilir.

Şimdi hikayeyi değiştirmek için hayal gücünüzü kullanın. Bu hikayeyi günlüğünüze, sanki bir romandaki ya da bir oyundaki karakterlerden bir tanesinin hikayesini yazar gibi yazın. Hikayeyi değiştirin. Yazmayı bitirdiğinizde, ya kendi kendinize ya da sizi dinleyebilecek birisine sesli olarak okuyun. Bunun size kendinizi nasıl hissettirdiğini gözlemleyin.

Bir diğer yöntem ise daha önceki egzersizlerde yapmış olduğunuz gibi, atalarınızdan birisiyle bağlantı kurmaktır. Hangi atanızla iletişim kuracağınıza karar verdikten sonra gözlerinizi kapatın ve bu atanızın hikayesini anımsayabildiğiniz kadar hatırlamaya çalışın. Daha sonra hatırladıklarınızı yine hikayeyi değiştirerek yazın. Siz bunu yaparken atanızın kendisini nasıl hissettiğine dair imgeler alabilirsiniz. Kendinizi nasıl hissettiğinizi gözlemleyin ve gözlemlerinizi günlüğünüze yazın.

34

Atalarınızın İçine Adım Atın

Bu bölümdeki egzersiz bir şaman eğitmeni ve *The Spiral of Memory and Belonging* (Hafıza ve Aidiyet Spirali) isimli kitabın yazarı Frank MacEowen'dan ilham alınarak hazırlanmıştır. Bu egzersiz sayesinde atalarınızın hissetmiş olduğu fiziksel duyuları hissedebilecek ve onlarla olan ilişkinizi güçlendireceksiniz. Bu egzersiz aynı zamanda bir Eski ile yani en eski atalarınızdan birisiyle tanışabilmeniz için de bir fırsat sunar.

Çalışma Alanınızı Hazırlamak

Bu egzersiz için aşağıdakilere ihtiyacınız olacak:

- Herhangi bir engele takılmadan en az 5 adım atabileceğiniz genişlikte bir oda.
- Enstrümantal müzik.
- Bir bandana ya da gözünüzü kapatabileceğiniz bir göz bandı.
- Sizi sıkmayacak ve rahat giysiler.

Rahatsız edilmeyeceğiniz ya da dikkatinizin dağılmayacağı bir odada olmanızda yarar var. Rahatsız edilmediğiniz müddetçe dışarıda bir alanı da kullanabilirsiniz. Bu egzersiz bireysel olarak ya da lider eşliğinde bir grup olarak yapılabilir. Eğer kendi başınıza yapacaksanız

bir arkadaşınızdan size talimatları okumasını isteyebilir ya da egzersiz sırasında kullanılmak üzere önceden kendiniz kayıt yapabilirsiniz.

Uygun olduğunu düşündüğünüz enstrümantal bir müzik seçin ve seçtiğiniz müziğin yumuşak ama farklı ritimler içeren bir müzik olmasına özen gösterin. İçgüdüsel olarak uzun bir parçayı ya da bir seri parçayı çalmak isteyebilirsiniz. MacEowan, Steve Roach'ın The Serpent's Lair (Yılanın Sığınağı) isimli albümünün ikinci CD'sini öneriyor. Bir başka seçenek ise fazla iniş ve çıkışları olmayan daha durağan melodilere sahip *didgeridoo* müziğidir. Benim tercihlerimden bir tanesi Jeremy Donovan'ın üç uzun parçadan oluşan Never Walking Alone (Asla Yalnız Yürümüyorum) albümüdür. Önceden çeşitli müzikleri deneyerek size hangisinin daha uygun olduğunu bulmayı isteyebilirsiniz.

Egzersiz Hakkında Faydalı Bilgiler

Başlamadan önce göz gezdirmek isteyebileceğiniz birkaç ipucunu aşağıda bulabilirsiniz:

- Bu deneyimin beş evresi vardır. Anne ve babanızla başlayarak yavaş yavaş en eskilere doğru gideceksiniz. Ailenizin hangi tarafını seçtiğinizin bir önemi yok. Hatta uygulamaya başlayana kadar bir taraf seçmeyin. Anne tarafıyla mı yoksa baba tarafıyla mı başlayacağınıza bırakın içgüdüleriniz karar versin.
- Ya önceden kendi kaydettiğiniz talimatları ya da arkadaşınızın okuduğu talimatları dikkatlice dinleyin. Yeni bir dizi nefes egzersizi talimatını aldığınızda, beş adet yavaş ve derin nefesle başlayarak on adet hızlı nefesle devam edin. Nefes egzersizini tamamladığınızda en az bir adım kadar geriye gidin ve bunu beş tur tekrar edin.
- Atalarınızı tanıyıp tanımama konusunda endişe etmeyin. Bilinçli olarak kimin kim olduğunu bilseniz de bilmeseniz de bu egzersiz işe yarayacaktır. Büyük büyük büyükanne ve büyükbabanızı şahsen tanımış olma şansını neredeyse yok ancak şimdi bu egzersiz sayesinde onları tanıma fırsatınız olacak. Eğer evlat edinilmişseniz ve biyolojik anne ve babanızı tanıyorsanız onlarla başlayacaksınız. Eğer biyolo-

jik anne ve babanızı tanımıyor olsanız bile yine de onlarla başlayın. Onları tanımıyor olmanız herhangi bir şeyi değiştirmeyecektir. Üvey ailenizden gelen atalarınız size her şekilde yardım edeceklerdir; bu sebeple öz anne ve babanızı tanımasanız bile üvey ailenize güvenin. Bu egzersizde üvey aileniz, biyolojik atalarınız konumunda olacaklardır. Hayal gücünüzü kullanırsanız, bu egzersiz sayesinde ne kadar detaylı cevaplar aldığınıza şaşıracaksınız.

Sol Alt: Helen (Pat) Riggins. Üst Orta: Helen'ın erkek kardeşi Eugene. Sol Üst ve Sağ Üst: Helen'ın kuzenleri

Egzersiz
Geri Gitmek

1. Adım: Nefesle Başlayın

Müziği açın ve başlangıç noktanıza gidin. Dik durun ama rahatsız edecek kadar kendinizi sıkmayın, sonra bir bandana ya da göz bandı ile gözlerinizin üzerini kapatın. Nefesinize, kalp atışlarınıza ve bedeninizde diğer hissettiğiniz unsurlara odaklanın. Gergin olan bir yeriniz olup olmadığını kontrol edin. Duruşunuzun ve kendinizi ne şekilde taşıdığınızın farkında olun. Şimdi beş adet derin ve yavaş nefes alın ve ardından nefesinizi doğal ritminize bırakın.

Şu soruların cevapları hakkında düşünün: Şu anda bedeninizde hangi hislerin farkındasınız? Ya duygular? Şu an hayatınızda hangi sıkıntılar ya da engellerle uğraşıyorsunuz? Bu zorluklarla ne şekilde başediyorsunuz? Bu noktadan sonra hayatınızla ilgili ne gibi hayalleriniz ya da öngörüleriniz var?

Bu uygulamada, birçok nefes egzersizinde, bazı yoga uygulamalarında, tasavvufta ve normal doğum egzersizlerinde kullanılan bilinçli nefes egzersizinin farklı bir şeklini uygulayacağız. Toplamda on beş nefes alacaksınız. İlk beş nefesi derin ve yavaş olarak burnunuzdan alıp vereceksiniz ve nefes verirken bedeninizi rahatlatacaksınız. Sonraki on nefes ise hızlı nefes olacak, mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde nefes alıp vereceksiniz. Burnunuzdan nefes alıp vermek en doğrusu ancak bunu yapamıyorsanız ağzınızdan da nefes alıp verebilirsiniz. Bu on nefesi hızınızı düşürmeden yapmaya gayret etmelisiniz.

(Not: Eğer başınız dönerse, ya belinizden aşağıya doğru eğilerek bu pozisyonda biraz kalın ve yavaşça doğrulun ya da baş dönmesi geçene kadar oturun. Baş dönmesi geçtiğinde kaldığınız yerden devam edin.)

2. Adım: Annenizin ya da Babanızın İçine Girmek

Bir ayak mesafesi kadar geri adım atın. Birkaç dakika hareket etmeden durun ve normal şekilde nefes alıp vermeye devam edin. Şu anda ebeveynlerinizden bir tanesinin bedeninin içindesiniz (ebe-

veynleriniz ölmüş olabilecekleri gibi hala hayatta da olabilirler). Hangi ebeveyninizin bedeninde olduğunuz hiç fark etmez bu sebeple yapılmış olan seçime güvenin. Takip eden soruları düşünün. Sorunun karşısında hangi farkındalığa ulaştığınıza dikkat edin.

Bu atanızın ya da ebeveyninizin bedeninde olmak nasıl bir his? Kendinizi güvende ve rahat hissediyor musunuz? Yapabildiğiniz kadarıyla bedeninizi içinde bulunduğunuz ebeveynin duruşuna adapte etmeye çalışın. Bu size kendinizi nasıl hissettiriyor?

Bu fiziksel alanı paylaştığınız esnada zihninizde canlanan görüntüleri, hissettiklerinizi ve düşüncelerinizi gözlemleyin. Normal ritminizde nefes alıp vermeyi ihmal etmeyin. Atanızın size karşı olan hisleri neler? Sevgisini nasıl gösterirdi? Bu atanızın umutları, hayalleri nelerdi? Onu ne mutlu ederdi? Yaşadığı zorluklar nelerdi? Hangi yaraları taşıyordu? Sorunlarıyla ve yaralarıyla baş etmek için hangi yollara başvuruyordu?

Siz onun hangi özelliklerini almışsınız? Onun sayesinde bugün hangi yeteneklere ve becerilere sahipsiniz?

Atanızın toprakla ilişkisi nasıldı?

Birkaç dakika daha normal ve sabit bir şekilde nefes alıp verirken zihninizde canlanan görüntüleri, hissettiklerinizi ve düşüncelerinizi gözlemleyin. Bu deneyimi dilediğiniz zaman yaşayarak ebeveyninizi farklı bir şekilde tanıma şansı bulabilirsiniz.

William "Mac" McKinley ve Arva Farmer,
yazarın baba tarafından büyükanne ve büyükbabası

3. Adım: Büyükanne ya da Büyükbabanızın Bedenine Girmek

Hazır olduğunuzda tekrar nefes alıp verme uygulamasına başlayın, beş tane yavaş ve derin nefesi takip eden on tane hızlı nefes. Bir adım daha geriye doğru gidin. Şimdi büyükanne ya da büyükbabanızın bedeninde duruyorsunuz.

Bu atanızın bedeninde olmak nasıl bir duygu? Kendinizi güvende ve rahat hissediyor musunuz? Yapabildiğiniz kadarıyla bedeninizi içinde bulunduğunuz büyükanne ya da büyükbabanızın duruşuna adapte etmeye çalışın. Bu size kendinizi nasıl hissettiriyor?

Bu fiziksel alanı paylaştığınız esnada zihninizde canlanan görüntüleri, hissettiklerinizi ve düşüncelerinizi gözlemleyin. Normal ritminizde nefes alıp vermeyi ihmal etmeyin. Atanızın size karşı olan hisleri neler? Sevgisini nasıl gösterirdi?

Bu atanızın umutları, hayalleri nelerdi? Büyükannenizi ya da büyükbabanızı ne mutlu ederdi? Yaşadığı zorluklar nelerdi? Hangi yaraları taşıyordu?

Siz onun hangi özelliklerini almışsınız? Onun sayesinde bugün hangi yeteneklere ve becerilere sahipsiniz?

Birkaç dakika daha normal ve sabit bir şekilde nefes alıp verirken zihninizde canlanan görüntüleri, hissettiklerinizi ve düşüncelerinizi gözlemleyin. Bu deneyimi dilediğiniz zaman yaşayarak büyükannenizi ya da büyükbabanızı farklı bir şekilde tanıma şansı bulabilirsiniz.

4. Adım: Büyük Büyükannenizin ya da Büyük Büyükbabanızın Bedenine Girmek

Hazır olduğunuzda tekrar nefes alıp verme uygulamasına başlayın, beş tane yavaş ve derin nefesi takip eden on tane hızlı nefes. Bir adım daha geriye doğru gidin. Şimdi büyük büyükanne ya da büyük büyükbabanızın bedeninde duruyorsunuz. Bu atanızın enerjisini hissedebilmek için biraz bekleyin ve bu enerjinin zihninize, kalbinize ve bedeninize akmasına izin verin.

Bu atanızın, büyük büyükanne ya da büyük büyükbabanızın bedeninde olmak, nasıl bir duygu? Kendinizi güvende ve rahat hissediyor musunuz?

Hayatta olsun ya da olmasın, yapabildiğiniz kadarıyla bedeninizi içinde bulunduğunuz büyük büyükanne ya da büyük büyükbabanızın duruşuna adapte etmeye çalışın. Bu size kendinizi nasıl hissettiriyor?

Bu fiziksel alanı paylaştığınız esnada zihninizde canlanan görüntüleri, hissettiklerinizi ve düşüncelerinizi gözlemleyin. Normal ritminizde nefes alıp vermeyi ihmal etmeyin.

Atanızın size karşı olan hisleri neler? Sevgisini nasıl gösterirdi? Bu atanızın umutları, hayalleri nelerdi? Onu ne mutlu ederdi? Yaşadığı zorluklar nelerdi? Hangi yaraları taşıyordu? Sorunlarıyla ve yaralarıyla baş etmek için hangi yollara başvuruyordu?

Siz onun hangi özelliklerini almışsınız? Onun sayesinde bugün hangi yeteneklere ve becerilere sahipsiniz? Atanızın toprakla ilişkisi nasıldı? Atanız, sizin şu anda bulunduğunuz topraklardan başka topraklarda mı yaşıyordu? Eğer öyleyse, yaşadığı topraklar nasıldı? Bu topraklarla ilgili edindiğiniz izlenimler neler?

Atanızın kendi ebeveynleriyle ilişkileri nasıldı?

Tekrar onun duruşunda durduğunuzu hissederek, normal ve sabit bir şekilde nefes alıp verirken zihninizde canlanan görüntüleri, hissettiklerinizi ve düşüncelerinizi gözlemleyin. Bu deneyimi dilediğiniz zaman yaşayarak büyük büyükannenizi ya da büyük büyükbabanızı farklı bir şekilde tanıma şansı bulabilirsiniz.

5. Adım: Büyük Büyük Büyükannenizin ya da Büyük Büyük Büyükbabanızın Bedenine Girmek

Tekrar nefes alıp verme uygulamasına başlayın, beş tane yavaş ve derin nefesi takip eden on tane hızlı nefes. Bir adım daha geriye doğru gidin. Şimdi büyük büyük büyükanne ya da büyük büyük büyükbabanızın bedeninde duruyorsunuz. Bu atanızın enerjisini hissedebilmek için biraz bekleyin ve bu enerjinin zihninize, kalbinize ve bedeninize akmasına izin verin.

Bu atanızın, büyük büyük büyükanne ya da büyük büyük büyükbabanızın bedeninde olmak, nasıl bir duygu? Kendinizi güvende ve rahat hissediyor musunuz?

Bedeninizi içinde bulunduğunuz büyük büyük büyükanne ya da büyük büyük büyükbabanızın duruşuna adapte etmeye çalışın. Bu size kendinizi nasıl hissettiriyor? Bu fiziksel alanı paylaştığınız esnada zihninizde canlanan görüntüleri, hissettiklerinizi ve düşüncelerinizi gözlemleyin. Normal ritminizde nefes alıp vermeyi ihmal etmeyin.

Atanızın size karşı olan hisleri neler? Sevgisini nasıl gösterirdi?

Bu atanızın umutları, hayalleri nelerdi? Onu ne mutlu ederdi? Yaşadığı zorluklar nelerdi? Hangi yaraları taşıyordu? Sorunlarıyla ve yaralarıyla baş etmek için hangi yollara başvuruyordu?

Siz onun hangi özelliklerini almışsınız? Onun sayesinde bugün hangi yeteneklere ve becerilere sahipsiniz?

Atanızın toprakla ilişkisi nasıldı? Atanız, sizin şu anda bulunduğunuz topraklardan başka topraklarda mı yaşıyordu? Eğer öyleyse, yaşadığı topraklar nasıldı? Bu topraklarla ilgili edindiğiniz izlenimler neler?

Atanızın kendi ebeveynleriyle ilişkileri nasıldı?

Tekrar onun duruşuna geçin ve hislerinizin farkında olun. El hareketlerinizi onun enerjisini ve varlığını ifade edecek şekilde ayarlayın.

Normal ve sabit bir şekilde nefes alıp verirken zihninizde canlanan görüntüleri, hissettiklerinizi ve düşüncelerinizi gözlemleyin. Bu deneyimi dilediğiniz zaman yaşayarak büyük büyük büyükannenizi ya da büyük büyük büyükbabanızı farklı bir şekilde tanıma şansı bulabilirsiniz.

6. Adım: Bir Eskinin Bedenine Girmek

Tekrar nefes alıp verme uygulamasına başlayın, beş tane yavaş ve derin nefesi takip eden on tane hızlı nefes.

Bu son adımda hiç tanımadığınız bir atanıza gitmek üzere zamanda geriye doğru yolculuk edeceksiniz. Bu kişi sizin yaşadığı-

nız hayattan çok farklı bir hayatı, sizin yaşadığınız topraklardan farklı topraklarda yaşamış olan bir kişi olacak. Bu Eski toprakla ve Toprak Ananın doğal ritmiyle yaşamış bir kişi.

Bir adım daha geriye doğru gidin. Şimdi çok eski bir atanızın, hiç tanımadığınız birisinin, bir Eski'nin bedeninde duruyorsunuz.

Bu atanızın enerjisini hissedebilmek için biraz bekleyin ve bu enerjinin zihninize, kalbinize ve bedeninize akmasına izin verin.

Eski bir atanızın bedeninde olmak, nasıl bir duygu?

Kendinizi güvende ve rahat hissediyor musunuz?

Bedeninizin bu eski atanızın duruşunu almasına izin verin.

Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Bir müddet zihninizde canlanan görüntüleri, hissettiklerinizi ve düşüncelerinizi gözlemleyin. Normal ritminizde nefes alıp vermeyi ihmal etmeyin.

Atanızın size karşı olan hisleri neler?

Bu atanızın umutları, hayalleri nelerdi? Onu ne mutlu ederdi? Yaşadığı zorluklar nelerdi? Hangi yaraları taşıyordu? Sorunlarıyla ve yaralarıyla baş etmek için hangi yollara başvuruyordu?

Siz onun hangi özelliklerini almışsınız? Onun sayesinde bugün hangi yeteneklere ve becerilere sahipsiniz?

Atanızın toprakla ilişkisi nasıldı? Atanız, sizin şu anda bulunduğunuz topraklardan başka topraklarda mı yaşıyordu? Eğer öyleyse, yaşadığı topraklar nasıldı? Bu topraklarla ilgili edindiğiniz izlenimler neler?

Atanızın kendi ebeveynleriyle ilişkileri nasıldı?

Tekrar onun duruşuna geçin ve hislerinizin farkında olun. El hareketlerinizi onun enerjisini ve varlığını ifade edecek şekilde ayarlayın.

Şimdi atanıza, onunla belirli aralıklarla görüşecek olduğunuza, onun varlığının farkında olacağınıza ve onu daha fazla tanımaya çalışacağınıza dair söz verin. Atanızın geliştirmenize yardım edebileceği bir özelliğiniz var mı?

Normal ve sabit bir şekilde nefes alıp verirken zihninizde canlanan görüntüleri, hissettiklerinizi ve düşüncelerinizi gözlemle-

yin. Bu deneyimi dilediğiniz zaman yaşayarak bir Eski'yi farklı bir şekilde tanıma şansı bulabilirsiniz.

Bu uygulama, talimatları önceden kaydederek kendi kendinize uygulayabileceğiniz çok güçlü bir uygulamadır. İhtiyaç duydukça ve istediğiniz kadar tekrar edebileceğiniz bu egzersiz, atalarınızla olan iletişim ağınızı açarak onlarla daha yakın ilişkiler kurma fırsatını size sunacaktır.

Bu egzersizi grup olarak da yapmak mümkündür ancak size, deneyimli bir kişinin hatta mümkünse şamanik çalışmalarda deneyimli birisinin egzersizi yönetmesini öneririm. Grubun gücü egzersizin yoğunluk derecesini gözle görülür şekilde arttıracaktır. Bu sebeple enerjileri kontrol edebilecek birisinin de hazır bulunması önemlidir. Grubun büyüklüğüne göre egzersizi yöneten kişiye yardım edecek kişilerin de sayısının fazla olmasında yarar vardır.

35

Bir Eski ile Nasıl Tanıştım

İnsan zekasının çok ötesinde bir zekaya sahip evrenler dahil sayısız evrende hayatın zenginliğini gördüm. Daha yükseklerde var olan sayısız boyutlar olduğunu gördüm ancak bu boyutların varlığını bilmenin tek yolu onların içine girip birebir deneyimlemek... Bu yüksek dünyalardan bizim dünyamızdaki herhangi bir zaman dilimine ve herhangi bir yere erişmek mümkün.

Eben Alexander III, MD, Proof of Heaven (*Cennetin Kanıtı*)

Eskilerden birisi olan Ana'o'oto isminde bir rehberle tanışma fırsatım oldu. İrlandalıların uzun bir hikayeyi kısaltmayı bilmedikleri söylenir, işte size uzun bir hikaye.

Ben altmış kuşağının, sosyal, politik, müzik alanında ve diğer birçok alanda değişimin olduğu bir dönemin çocuğuyum. O zamanlar, uyuşturucular gelişmekte olan kültürün bir parçasıydı. Esrar gibi bazı uyuşturucular diğerlerine göre daha zararsızdı (Bill Clinton'ın aksine ben içime çekerdim). LSD, meskalin ve sihirli mantarlar gibi bir kısım uyuşturucu ise zihinde değişikliklere neden olurdu. Kokain, eroin ve reçeteli ilaçlar gibi birtakım uyuşturucular ise tamamen zararlı ve hatta ölümcüldü. Şanslıyım

ki denemeler yaptığım dönemlerde bu zararlı gruptaki uyuşturuculardan uzak durmayı başardım. Benim en çok ilgimi çekenler, bilinç seviyesini etkileyenlerdi.

Ailemin evinden taşındıktan sonra ilk uyuşturucu deneyimim esrar ile oldu ancak o kadar rahatsız edici bir deneyimdi ki uzun yıllar bir daha elime almadım. O zamanlar bir sporcu olarak futbol oynuyordum ve sezonda beni etkileyecek alkol almak dahil hiçbir duruma müsaade etmezdim. Ailemin evinden uzakta yaşarken ve tabi ki sezonda olmadığım dönemlerde iki defa LSD denedim ve açıkçası bu deneyimleri oldukça ilginç buldum. Fakat futbol oynadığım dönemde bunların hiçbirisine kendimi kaptırmadım.

Daha sonra üniversite yıllarımda son sezonu da tamamlayarak futbol oynamayı bıraktım ve kendimi adeta kaybolmuş olarak çölün ortasında dolanıyormuşum gibi hissettim. Bu duruma çare olarak bulabildiğim en iyi çözüm kendimi zihin açıcılara bırakmak oldu. Açıkça konuşmak gerekirse deneyimlerimin çoğu oldukça güzeldi ancak bu güçlü kimyasalların ve bitkilerin nasıl olup da algılarımı bu denli değiştirdiklerine anlam veremiyordum. Normal gerçekliğimin içinde bir kapı açarak beni farklı bir boyuta götürüyorlardı, aynı bizim kuşağımızdaki birçok kişiye olduğu gibi. Bir süre sonra hayatıma devam etmek zorunda olduğum için bu maddelerin hepsini almayı bıraktım. Ne de olsa üniversiteden yeni mezun olmuş birisi olarak hayatıma bir yön vermem gerekiyordu ve zihin açıcılar bana fayda sağlamayacaktı.

Çok sonraları, Şamanizm'i keşfetmeye başladığım sıralarda Terence McKenna'nın *Archaic Revival* (Arkaik Diriliş) isimli kitabını okudum. Kitapta DMT yani Dimetiltriptaminden bahsediliyordu. DMT, bazı halüsinatif mantarların yapısında, bir de Amazon çanaklarında demlenerek hazırlanan ve şamanik bir ilaç olan ayahuska da bulunuyordu. McKenna, belirli dozda kullanılan mantar ya da ayahuskanın ardından "Öteki" nin ortaya çıktığını kitabında anlatıyor [*Archaic Revival* (Arkaik Diriliş)/2-3]. Bitkinin içerisindeki madde kontrolü eline geçiriyor ve Ruh Öteki - gelerek size bilgiler öğretiyor. McKenna, bu mantarlardan ya

da ayahuskadan almanız halinde korkmanız gerektiğini çünkü yaşayacak olduğunuz deneyimde ölüm olacağını söylüyor. Tabi burada bahsedilen fiziksel ölüm değil, egonun ölümü. Yazar, yaşayacağınız deneyime hazırlıklı olabilmeniz için sizi uyarıyor.

Okuduğum bu kitap yapmakta olduğum şamanik çalışmalarla birleşince içimde bir merak uyandı ve tekrar mantarları ya da ayahuskayı kullanmanın iyi bir fikir olabileceğini düşünmeye başladım. Tabi bu seferki maksadım bu bitkileri esas amaçları için yani ilaç olarak kullanmaktı. Ayahuskanın yapıldığı bitkilerin Güney Amerika'ya özgü olması sebebiyle herhangi bir seremoniye katılmam halinde bunun, topraktaki bitki ruhuyla yolculuk yapmak konusunda uzman bir şaman olan *ayahuascero* tarafından yönetilmesi gerektiğine inanıyordum. Yıllar sonra eşim Jesseca ile birlikte Peru'ya giderek, Perulu bir *ayahuascero* tarafından yönetilen ve üç gecelik bir seremoniye katıldık. İnanılmaz bir deneyim yaşadık ancak bunu paylaşmayı başka bir zamana bırakacağım.

Şunu özellikle belirtmek isterim ki hiçbir şekilde yukarıda sözü geçen maddelerin herhangi bir tanesini kullanmanızı önermiyorum. Michael Harner, *The Way of the Shaman* (Şamanın Yolu) isimli kitabında farklı bir bilinç düzeyine geçebilmenin başka yolları da olduğunu söylüyor. Mesela saniyede dört ile yedi vuruş yapılmak suretiyle davul çalmak sizin, sıradan olmayan bir boyuta geçmeniz için gerekli olan şamanik bilinç seviyesine geçmenize yardımcı olacaktır. Birazdan anlatacağım ve yaklaşık yirmi yıl önceki bir olayda, davul ve çıngırak çalarak sıra dışı deneyimler yaşadım ve güçlü öğretiler aldım.

Kolayca bulunabilmeleri sebebiyle şamanik olarak kullanacağım kutsal ilacın mantar olmasına karar vermiştim. Bilimsel ismi *Psilocybe cubensis* olan bu mantarların, LSD gibi insan yapımı maddelerin aksine dini ve spiritüel seremonilerde kullanıldıklarına dair binlerce yıllık bir tarihleri vardır. Yaptığım araştırmalardan anladığım kadarıyla eğer ben bunu yapacaksam geçmişteki deneyimlerimden çok daha farklı bir netice elde edecektim ve bunu gerçekleştirebilmek için de zihnimin açık olması ve kutsal bir niyetimin olması gerekiyordu.

Sonunda seremoniyi gerçekleştirmeye karar verdim ve hem çok eski arkadaşım hem de spiritüel kardeşim olan Bruce ile düşüncelerimi paylaştım, böylece Kaliforniya'nın merkezinde yer alan Ventena doğal alanında sırt çantalarımızla bir geziye çıkmaya karar verdik. Planımız, birkaç gün yürüyüş yaptıktan sonra mantarlarla bir seremoni yapmaktı. Ventena doğal alanı dik yamaçlara ve dik inişlere sahip bir bölgedir. Bu sebeple bir yandan da çok sıkı egzersiz yapmıştık ve üçüncü günün akşamında kendimizi bir vadide bulduk.

Mataralarımızı doldurmak için burada mola verdik ve sineklerin saldırısına uğradık(!). Bruce'un şapkasının önünden aşağıya doğru uzanan ve yüzünü koruyan bir filesi vardı fakat benim yoktu. Arkasında şapkası olan uzun kollu kazağımın kollarını yukarı çekerek şapkamla başımı kapatmak ve yüzümü bir bezle örtmek zorunda kalmıştım. Her ikimizin yüzünü örten nesneler adeta ufak siyah bedenlerden oluşan bir halıya dönmüştü, kanat çırpma ve vızıldama sesleri her yerdeydi. Kendi aramızda bir sonraki vadiye mi geçmeyi deneyeceğimiz yoksa Cone Tepesi'ne mi tırmanacağımız konusunda hemen bir karar aldık.

Bir sonraki vadide de en az bu kadar sinek olacağını fark etmiştik ve bütün bir gün aşağı yukarı tırmanıp inmekten dolayı çok yorgun olmamıza rağmen, tek bir söz bile söylemeden ikimiz de tırmanmaya başladık. Yukarısı daha kurak olduğu için sineklerin bizi takip etmeyeceğini biliyorduk. Şimdi geriye dönüp düşündüğümde, biraz sonra anlatacaklarımı yaşayabilmemiz için, sinekler vasıtasıyla ilahi olarak yolumuzun dağın tepesine çevrilmiş olduğunu görebiliyorum. Dik bir tırmanışın ardından tepeye ulaşmayı başardık.

Tepeye vardığımızda ise mecazi olarak ölümle tanıştık. Cone Tepesi'nin platosunda bir kaya çıkıntısı vardır ve işte tam orada yaşlıca bir adamla genç bir kadın duruyorlar ve önümüzde duran, yeşil tepelerden ve okyanustan oluşan 360 derecelik muhteşem panoramaya bakıyorlardı. O zaman fark etmemiştim ancak bu hikayenin başlangıcıydı.

Selamlaşmanın ve kısa bir sohbetin ardından adam anlatmaya başladı: "Oğlum yakın zamanda öldü ve küllerinin Cone Tepe-

si'nden salınmasını istemişti. Buralarda bisiklete binmeyi çok severdi. Bu onun tutkusuydu. Ben onun babasıyım ve bu da onun uzun süredir birlikte olduğu kız arkadaşı Christina." Baş sağlığı diledim ancak bu hikaye beni oldukça etkilemişti. Sözlerine, "Eşim buraya kadar çıkamadı, aşağıda yarı yolda bizi bekliyor," diyerek devam etti.

Bu oldukça duygu yüklü deneyimin bir kısmını birlikte paylaştık, ardından baba ve Christina yanımızdan ayrıldılar. Bruce'la birlikte kamp alanımızı hazırladık, mantarlarımızı çıkarttık, etrafa tütün serperek ikramda bulunduk ve birkaç dakika boyunca davul çalarak seremoniye başladık. İlaç bitkisinin ruhuna teşekkür ederek niyetimi açıkladım; bu yolculuktan öğrenmem gereken neyse onu almak istiyordum. Ardından kestiğimiz mantarları daha kolay hazmedebilmek için portakal suyunun içerisinde koyarak hazırlamış olduğumuz iksiri içtik. Tedirgindim ama bir yandan da çok istekliydim. Günbatımını seyretmek üzere sandalyelerimizi ayarladıktan sonra dağın sessizliği ve sükuneti eşliğinde mantarların etkisini göstermesini bekledik.

Derken iki kız çıkageldiler.

Yirmili yaşlardaki bu iki genç kız güneşin batışını seyretmek üzere yukarı tırmanmışlardı. O an itibariyle DMT üzerine düşen görevi yerine getirmişti. Aldıktan sonraki ilk idrarla bedeninizden tamamen giden bu madde sinir sistemindeki bir şeyi tetikleyerek sıradan gerçeklikten çıkıp perdenin diğer tarafındaki dünyayı görebilmenizi sağlıyor. McKenna'nın tabiriyle -Öteki- olarak adlandırdığı öğretmen için kapıyı açıyor ve onun açık seçik olarak size gelmesini sağlıyor.

Önümüzde çok farklı bir dünya açılmış, algımızın değişmesiyle, renkler, sesler ve fiziksel duygular farklı bir boyuta taşınmıştı. Etrafımızdaki dağların çevresi gökkuşağı aurasıyla parlamaya başlamış ve aniden her şey floresan bir renk paletine bürünerek benim nefesimle senkronize olarak nefes alıp vermeye başladı. Yavaş yavaş tuhaf ritimli mistik bir müzik kulaklarımda çalmaya başladı. O anda bu müziği geniş bir odada dinlediğime dair yemin edebilirdim.

Kızlar geldiği sırada *psilocybin'in* büyüsü çoktan aktive olmuştu. İlk etkilerden birisi her şeyin çok... sıra dışı ve yabancı... gözükmesi ve hissedilmesi oluyor... ve ilk başta bu durum inanılmaz derecede komik geliyor ve gülmekten kendinizi alamıyorsunuz.

Kızlardan birisi çok tatlı bir şekilde bize yaklaşmaya çalışarak, "Çok güzel bir gün batımı, değil mi?" dedi.

O anda kıkırdama evresinde olan Bruce ise, "Evet gün batımı gün doğumu ile aynı anda olduğunda harika oluyor," diye kızı yanıtladı. Nedenini bilmediğim bir şekilde Bruce'un bu sözleri hayatımda duyduğum en komik şeydi o yüzden bende kıkırdamaya başlamış ve kendimi kontrol etmeye çalışmıştım ancak başaramayarak kahkahalara boğulmuştum. Kızlar bir süre daha nasıl tepki vereceklerini bilemeyerek günbatımını izlediler ve ardından bize gülümseyerek dağdan inişe geçtiler. Eminim ki ya deli olduğumuzu ya da uyuşturucu kullandığımızı düşünmüşlerdir. Aslında kutsal bir amaç için orada bulunduğumuz akıllarının köşesinden bile geçmemiştir.

Güneş kaybolduktan sonra hikayemiz dramatik bir biçimde değişti. Mantarların (ve ayahuskanın) en yaygın etkilerinden bir tanesi de kusmaktır. İster mantar olsun ister başka bir yiyecek, bedeniniz sisteminizde olan her türlü toksini temizliyor. Başıma geleceği anlayarak sandalyemden kalktım ve dört ayak üstünde yere eğilerek kustum. Çıkardığım sesler çok tuhaf geliyordu ama kendimi çok iyi hissetmiştim. Midemde çok fazla bir şey olmadığından çıkartacak fazla bir şey de yoktu. İlk kusmadan sonra algım farklı bir boyuta sıçradı. Önümdeki kayalar bir sunak halini aldı. Normal algımda onlar sadece kayaydı fakat bitki ruhunun etkisiyle onlar minik katedraller haline gelmişti. Mükemmel ve inanılmaz derecede güzel bir görüntüydü. Kalçamın üzerinde doğrularak Bruce'a baktım ve bir şaka yaptıktan sonra gülmeye başladım.

Ve sonra başladı.

Sağ elim kendi kendine hareket etmeye başladı. Havaya kalktı, avuç içimi başımın arkasına yerleştirdi ve başımı aşağıya doğ-

ru iterek önümdeki sunağa yaklaştırdı. Kendi elimi sanki bir başkasının eli gibi hissediyordum. Tuhaf bir sesin ağzımdan çıkarak, "Dalga geçemezsiniz!" dediğini duydum. Sonra el (el diyorum çünkü bana ait olduğu hissi tamamen ortadan kalmıştı) hafifçe alnıma vurdu ve yine ağzımdan çıkan o tuhaf sesin yumuşakça ve nazikçe, "Seni seviyoruz!" dediğini duydum. Zannediyorum ki Öteki beni bir taşıyıcı olarak kullanarak tüm insanlara hitap ediyordu.

Gözlerimden yaşlar gelmeye başladı ve korkmuştum. İçimde kendi benliğime ait kalan çok ufak bir parçam kontrolün tamamen benden çıktığını biliyordu. Birkaç defa daha dik oturmaya gayret edip Bruce'a şaka yapmaya teşebbüs ettim ama her seferinde elim başımın arkasına gelerek başımı aşağıya doğru itti ve aynı sözleri tekrar etti, "Dalga geçemezsiniz!" Ardından yine hafifçe alnıma vurarak yumuşakça ve nazikçe, "Seni seviyoruz!" dedi.

Normal bilincimden, rasyonel zihnimden ve egomdan geriye kalan parçaların da yakında, bitki yardımıyla ziyarete gelen Öteki'nin yarattığı antik deliliğin içinde kaybolacağı çok açıktı. Başka bir deyişle, yakında kendi üzerimde hiç kontrolüm kalmayacak, zayıf benliğimi yok ederek ve benim bedensel yetilerimi kullanarak kendi öğretisini sunmak isteyen bu büyük ve daha güçlü olan varlığın hükmü altına girecektim. Son defa kendime gelir gibi olduğumda Bruce'a, "Dostum, neler olduğunu bilmiyorum ama ben buradan gidiyorum. Gerçekten uçamayacak olduğunu aklından çıkartma," dedim.

Tekrar yüzüstü yatar pozisyona geldim ve ruhumun, zihnimin en derinlerine doğru yolculuğum takip eden birkaç saat boyunca devam etti. Öğretmen, gece boyunca benim sesimi kullanarak çoğunlukta İngilizce bazen de, şimdi Şaman dili olarak tasvir edebildiğim bir dilde konuşmaya devam etti. Konuştuğu Şaman dili, Hawai dili, Meksika dili ve bilinmeyen bir Kızılderili dilinin karışımına benziyordu. Konuştuğu dili bilmememe rağmen söylediklerini anlayabiliyordum. Öğretmen bana, bu dilde konuştuğunu çünkü eğer İngilizce konuşursa söylediklerini

özümsemek yerine zihnimde düşünerek anlamaya çalışacağımı söyledi.

Birlikte geçirdiğimiz zamanda sergilediği davranışlara son derece uygun olarak, adının "öfkeli ve tutkulu" anlamına gelen Ana'o'oto olduğunu söyledi. Bana da "çırak" anlamına gelen Eshta ismini verdi. Gece boyunca Ana'o'oto bana öğretti, dünya hakkında birçok şey anlattı. Bu gezegenin geçmişi hakkında ve geleceğine dair oldukça yoğun ve zaman zaman da dehşet verici birtakım gerçeklerden bahsetti. 25.000 yıldır varlığını sürdürdüğünü ve birçok defa reenkarne olduğunu ama şimdi öğretmen rolünü alarak benim gibi öğrenciler yetiştirdiğini anlattı. Onun titreşiminin hissedilebilmesi ve sesinin daha hızlı ve düzgün işitilebilmesi için ilaç bitkilerin bir akort çatalı görevi gördüğünü söyledi.

Sakin bir şekilde çok şey hakkında konuştu; anlattıklarının bazıları daha önceden ortaya çıkmış olan şeylerin görüntüsüydü, hayata dair görüntülerdi, ölüm anından sonrasına dair görüntülerdi ve diğer boyuttaki eterik gerçekliklerdi. Gecenin ilerleyen saatlerinde gökyüzüne baktık ve Ülker Yıldız Kümesi'ni elimle işaret etemi sağlayarak, "İnsan bilinci işte oradan geliyor," dedi. Ana'o'oto ayrıca, benim aldığım gibi psikoaktif bitkilerin insanların zaten sahip oldukları özdüşümsel algılarını uyardığını ve bu algıların tohumlarının uzaydan dünyaya geldiğini de anlattı. Şamanik çalışmalarıma devam etmem gerektiğini ve bu yolda bana yardım edeceğini söyledi (ki bunu da yaptı).

Ayrıca kendisinin benim atam olduğunu ve farklı yaşamlarda onu tanımış olduğumu da belirtti. Şafak sökene kadar bana öğretmeye devam etti, yolculuğumuz neredeyse tamamlanmak üzereydi. Bu Eski, çok eski bir ata olan Ana'o'oto bugün hala benimle çalışmaya devam ediyor. Onun bilgeliğine ve yönlendirmelerine şamanik şifa uygulamalarımda ve her zaman güveniyorum. Onun beni sevdiğini ve şüphe duyduğum zamanlarda bile beni kendi yolumda tuttuğunu biliyorum.

Geçmişe dönüp baktığımda biliyorum ki kadın ve oğlunun küllerini serpen adam ve hatta bizim kesinlikle tuhaf olduğumu-

zu düşünen kızlar bile daha büyük bir bilinç alanı tarafından hazırlanmış ve yönetilmiş bir senaryonun birer parçasıydılar. Tüm bunlar bir araya gelerek bitki ruhu vasıtasıyla ortaya çıkan eski yani benim sevgili atam Ana'o'oto olarak tezahür ettiler.

Ana'o'oto gibi Eskilerin varlığına ve bize öğretmek üzere dünyaya geldiklerine dair bir şüphem var idiyse bile bu deneyim sayesinde tamamen ortadan kalktı. Eski'lerden birisiyle iletişim kurmanın başka yolları da tabi ki var: meditasyon, şamanik yolculuklar ya da sadece böyle bir öğretmenin size gelmesini istemekte bu yollardan bazıları. Bu eski atalar inanılmaz bir bilgelik, rehberlik ve spiritüel beslenme kaynaklarıdır.

Eğer kutsal ilaç bitkilerden herhangi birini kullanmayı düşünürseniz yanınızda mutlaka birisi daha olsun. Daha öncede belirttiğim gibi bu bitki ilaçlarının belirli bir dozda alınması sonucunda normal benliğinizin yani egonuzun ölümü gerçekleşiyor ve bu bazen oldukça korkutucu olabiliyor. Ayrıca, bu yolculuğa kutsal niyetlerle çıktığınız konusunda son derece açık ve net olmalısınız. Spiritüel gelişiminizin belirli bir noktasına geldiğinizde, Ana'o'oto'nun söylediği gibi bu tür ritüellerle dalga geçmek ya da bunları bir oyun gibi görmek olmaz.

İyi yolculuklar.

36

Tekrar Buluşuyoruz

Ana'o'oto'nun benimle çok sefer iletişime geçmesine, bana rehberlik etmesine ve şamanik şifalarımda bana yardımcı olmasına rağmen, Cone Tepesi'nden sonra yaşadığım özellikle iki önemli deneyim var.

Bu deneyimlerden ilki Cone Tepesi'nde yaşadıklarımızdan iki yıl sonra gerçekleşti. Tuscon, Arizona'da şaman bir meslektaşımla Barb isminde bir kadını ve kocası Ross'u ziyaret ediyorduk. Planlamamış olmamıza rağmen Barb benimle bir şamanik tedavi uygulamak istedi ve ben de memnuniyetle kabul ettim. Bu tip işler için ayırdığı özel bir odası vardı ve biz de hazırlığımızı bu odada yaptık. Ross bizim davulcumuzdu. Ben yerde gözlerim kapalı bir şekilde uzanırken Barb benim yanıma oturdu.

Davul çalınmaya başladığında farklı bir bilinç boyutuna geçtiğimi fark ettim. Bu benim için sürpriz bir durum değildi zira davulun sabit ritminin kişinin trans durumuna geçmesine yardım ettiğinin oldukça bilincindeydim. Bunun nasıl olduğunu bilmiyorum ancak birkaç dakika sonra kendimi Barb'ın önünde otururken buldum ve o kollarıyla bana sarılmış vaziyetteydi. Rahatlayarak anaç yapılı bedenine geri dönmesi Barb'da bir şeyleri tetiklemişti ancak bunun ne olduğuna dair o anda bir fikrim yoktu.

Kendimi aniden bebekliğimdeki halimde buldum. Bedenimde olmaması gereken yanlış bir şeyler vardı. Sanki ölüyormuşum gibi hissediyordum. Ardından ruhum ölmüş olan küçücük bede-

nimden dışarı çıktı ve kendimi bir ışık tüneline gidiyormuşum gibi hissettim. Tünelin diğer tarafına gitmek için acele ediyordum. Sonunda bir açıklığa vardığımda şaşkınlıklar içerisinde karşımda Ana'o'oto'yu buldum.

Yüzünde sevgi dolu bir gülümsemeyle orada duruyordu, uzun gri saçları göğsüne doğru uzanmıştı. Geçiş yapmama yardım etmek üzere orada olması beni rahatlatmıştı ancak bunun yerine bana doğru eğildi, sağ elini kaldırdı ve bana eliyle "hayır!" işaretini yaptı. Ardından doğrudan gözlerimin içine baktı ve çok net bir şekilde, "Henüz değil!" dedi.

Çok şaşırmıştım ve bu durumda ötürü çok mutsuzdum, geri dönmek istemediğimi söyleyerek onunla pazarlık ettim! Yine yüzünde bir tebessümle bana doğru eğilerek tekrar etti: "Henüz değil!" Üçüncü bir kere daha denedim ancak yine başarısız olunca üzgün ve hayal kırıklığına uğramış olarak geldiğim yoldan bedenime geri döndüm.

Geri döndüğümde aynı, bir çocuğu sallar gibi Barb beni sallıyordu. Onun bu sevgi dolu yaklaşımından ötürü minnettardım. Hayatımda hiç yapmadığım şekilde hıçkırıklara boğulmuş bir vaziyette ağlıyordum. Steven Farmer olarak reenkarne olmuş ruhumun geri dönmekten ötürü yaşadığı acı ve üzüntüyü ağlayarak üzerimden atıyordum. Bu deneyimin ardından kendime gelmem biraz zaman aldı ancak buna rağmen Barb ve Ross'un destekleri için onlara minnettarım.

Önce bunun neden olduğunu anlamamıştım fakat sonra bir anda kafama dank etti! Annemin birçok kez, "Seni neredeyse kaybediyorduk," dediğini hatırladım. Yaklaşık beş aylıkken iki kez zatürre geçirdiğim bana anlatılmıştı. Hem annem hem de babam vefat etmiş oldukları için teknik olarak ölüp ölmediğimi onlara soramıyordum fakat kalbimde bunun olduğunu biliyordum. Çok genç yaşta böyle bir ölüm ötesi deneyimi yaşamanın sonraki hayatımdaki çalışmalarıma zemin hazırlaması çok şeyi açıklıyor.

Bu deneyimi özümsemeye çalışırken fark ettim ki Eski yani Ana'o'oto tüm hayatım boyunca benim yanımda olmuştu. Bunu anladığımda kelimenin tam anlamıyla dizlerimin üzerine düş-

tüm ve bu ruh varlığına, öleceğime inandığım birden fazla durumda adeta bir koruyucu melek gibi beni hayatta tuttuğu için bir şükran duası ettim. Görünen o ki, bu gezegende ve bu hayatta beni tutmak için büyük bir sorumluluğu vardı.

İkinci olay ise birinciden yaklaşık bir yıl kadar sonra gerçekleşti. Bir apartmanın ikinci katında balkonlu bir evde oturuyordum. O zamanlar sigara içtiğimi itiraf ediyorum. Her ne kadar benim kullandığım şeklinin hem içinde hem de dışındaki kağıdında da kimyasallar olsa da, Kızılderililerin tütünü kutsal bitki olarak kabul ettiklerini biliyordum.

Kızılderililerin tütünün hikayesi şöyledir: Büyükbaba (çok yaşlı bir Eski) bu dünyada yürürken insanlar rehberlik ve şifa için ona sık sık giderlermiş. Bir gün herkese gökyüzüne gideceğini söylemiş. İnsanlar paniklemiş! "Büyükbaba, sana nasıl ulaşacağız?" diye sormuşlar. Büyükbaba biraz düşünmüş ve dönüp insanlara bir bitki vermiş. Bu bitki tütün bitkisiymiş.

Demiş ki: "İşte size hediyem. Ne zaman bana ulaşmanız gerekse bunu için ve dualarınızı da dumanın içine yerleştirin. Ben dualarınızı duyarım." Bitkinin içilmesi ve kişinin bu dumanı soluyarak ciğerlerine çekmesi olayın altında yatan asıl niyet değildi. Asıl niyet çıkan dumana duaları yerleştirebilmek ve böylece Büyükbabaya ulaşmasını sağlamaktı. Eğer bu doğruysa, sigara içen insanlar, sigara içerken düşündüklerini birer dua olarak dumanın içine yerleştiriyorlar.

Onları "kanser çubuğu" olarak adlandırmak ya da, "Bunlar beni öldürecek!" diye düşünmek birer dua oluyor ve Büyükbabanın dediği gibi, o bu duaları duyacak. Her ne kadar, tütünün dejenere edilmiş ve kimyasallaştırılmış hali olan sigaralara bağımlı olmuş olsam da düşüncelerimi mümkün olduğu kadar pozitif tutmaya çalışırdım.

Bir gece evimin balkonunda oturup sigara içerken aniden sağ tarafımda Ana'o'oto belirdi. Görüntüsü ufak ve şeffaf olsa da ayaklarını trabzanlara uzatmış olarak orada oturuyor ve benimle tütün içiyordu!

"Büyükbaba!" (Ona bazen böyle derdim), "seni görmek ne güzel," dedim ve zihnimde onunda beni benzer şekilde karşıladığını duydum. Ona, "Dürüst olmak gerekirse kendimi biraz yalnız hissediyorum ve birkaç zamandır bu hisler içerisindeyim," dedim, kafasını sallayarak beni duyduğunu belirtti.

Ve sonra, "Ah Evet! İnsanın dünyada ki yalnız yürüyüşü," dedi.

Ana'o'oto'nun beni gerçekten anladığını hissettiğim için o anda gözümden yaşlar geldi ve, "Evet, Evet! Beni anlıyorsun," dedim.

O anda benim dibime geldi, gözlerimin içine bakarak, "Ve sen hiçbir zaman yalnız değilsin," dedi. Vay canına! Eğer oturuyor olmasaydım kesin yere düşerdim. Söylediği şeyi gayet iyi anlamıştım.

Ardından bu değerli ve sevgili öğretmenim onu göremeyeceğim bir yere doğru yok oldu ancak hala onun varlığını kalbimde ve zihnimde hissedebiliyordum.

37

Ölüm

Mezarımın başında durup gözyaşı dökme.
Ben orada değilim; ben uyumuyorum.
Ben esen bin tane rüzgarım.
Ben kar tanesinin üzerindeki elmas pırıltılarıyım.
Ben olgunlaşmış tahılların üzerine vuran güneş ışığıyım.
Ben nazikçe yağan sonbahar yağmuruyum.
Sabahın sessizliğinde uyandığın vakit,
Daireler çizerek uçan sessiz kuşları
Aniden canlandıran telaşım ben.
Ben gece ışıldayan yıldızlarım.
Mezarımda durup ağlama.
Ben orada değilim: Ben ölmedim.

Mary Elizabeth Frye

Ölüm hakkında yazmadan atalar üzerine iyi bir kitap yazmış olamazdım. Hatta bu konunun başlı başına bir bölümü hak ettiğini düşünüyorum.

Esasında ölüm beni çok etkiliyor. Korkunç bulmuyorum sadece merakımı cezbediyor. Hayatımın bu evresinde (şu anda bu kitabı yazarken altmış altı yaşındayım) sağlıklı ve kendime iyi bakıyor olsam da, farkındayım ki ölüm hiç olmadığı kadar bana yakın. Günleri saymıyorum, ya da ölümden korkmuyorum an-

cak ölüm bu gezegendeki her şey için bir gerçeklik, tabi ki biz insanların da gerçekliği.

Ölümü İnkar Etmek

Bu konuya olan ilgim ilk, Ernest Becker'ın *The Denial of Death* (Ölümü İnkar Etmek) isimli kitabını okuduktan sonra başladı. Bu kitap sayesinde anladım ki toplum olarak ölüm konusu ile hep fısıldayarak ve susarak baş etme eğilimindeyiz. Bunun belirtilerinden birisi ölümle ilgili kelimeleri yumuşatarak kullanmamız; vefat etti, yaradan ile buluşmaya gitti, öteki tarafa geçti, gibi örnekler verebiliriz.

Babamın, "İrlandalılar bu işi düzgün yapıyor. Doğumda yas tutuyorlar, ölümde ise kutlama yapıyorlar," derdi. Bunun altında yatan mantığı tamamen anlayabiliyorum hele ki ölünce daha iyi bir yere gidildiğini söyleyen bir sürü inanç sistemi varken -tabi bu doktrinlere göre daha iyi bir yere gidebilmek için öncelikle iyi bir hayat yaşamış olmak gerekiyor-. Nihayetinde öldüğünüz zaman artık acı çekmeye meyilli bir bedeniniz olmuyor ve bilinciniz de serbest kalarak nereye gitmesi gerekiyorsa oraya gidiyor. Diğer sistemler reenkarne olunduğuna inanıyor böylece, işleri doğru yapabilmek için ikinci bir şansınız daha oluyor. Bazılarına göre ise öldükten sonra cennete gidiyoruz ya da sonsuza kadar lanetlendiğimiz daha karanlık bir boyuta. Bir de ateistler var, onların inancına göre de öldüğünüzde her şey bitiyor. Kalp atışlarınız duruyor ve bedeniniz toprağa dönüyor. Hikayenin sonu.

Tedavisi olmayan hastalıklar hastanelerinde gönüllü olarak çalışmış insanlarla görüştüm ve hepsi insanların yolculuklarının bu bölümünde onlara eşlik edebilmenin adeta bir nimet olduğu görüşündeydiler. Bazı arkadaşlarımın ve bir sene kadar önce kendi ağabeyimin ölmeye yakın zamanlarında yanlarında olmuş olsam da, hiç kimsenin ölüm anında o kişinin yanında bulunmadım. Sonra bir gün bu fırsatı elde etmekle kalmayıp, ölen kişinin vaizliğini de yaptım. İnsanın içine işleyen bir deneyimdi, dokunaklı ve aynı zamanda güzel. O kadar etkilenmiştim ki birkaç

saat sonra oturup bu deneyimim hakkında yazmıştım. Aşağıda yaşadığım bu deneyimi bulacaksınız.

Tüy

Bugün bir adam öldü. Parmaklarımla onun uzun ince parmaklarını kavrayarak sol elini tuttum. Babası ise diğer elini tutuyordu, eski karısı ve iki çocuğunun annesi Melissa ise onun yanında yatıyordu.

Melissa ve Joe'nun ortasında yatan otuz yaşındaki Mattie, bir yıl önce konan kanser teşhisinin ardından son yolculuğuna yaklaşıyordu. Melissa birkaç hafta önce beni arayarak Mattie'nin yanında olmamı rica etmişti. Mattie'nin oldukça kısa bir süre sonra öleceği belli olmuştu ve Melissa benim orada olmamın onu rahatlatacağına inanıyordu. Tedaviler kaçınılmaz sonu ertelemişti ancak kanser Mattie'nin sistemini yiyip bitirmeye devam etti.

Küçük kızım Catherine, benim de uzun süredir tanıdığım Melissa'nın yakın arkadaşıydı. Melissa daha gençken ona şamanik tedavi uyguladığımı hatırlıyorum ve bu tedavi gerçekten onu değiştirmişti. Mattie ile hala evli oldukları dönemde çocuklarından bir tanesi için bir bebek kutsama seremonisi de yapmıştım. Tabiri caizse onların aile Şamanıydım. Melissa benim yaptığım işi anlıyor ve saygı duyuyordu, bu sebeple de Mattie ayrılmadan önce onu ziyaret etmemi istemişti.

Melissa'nın beni aramasından bir gün önce üç haftalık bir seyahatten yeni dönmüş, işlerimi toparlamaya çalışıyordum. Ona durumu anlattıktan sonra Salı günü ya da bir sonraki gün gelebileceğimi söyledim. O gün için birtakım işlerimi bitirmeyi, ofisimi temizlemeyi ve mümkünse biraz uyumayı planlamıştım.

Akşamüzeri erken saatlerde konuştuğumuzda Melissa, o gün gelmemin önemli olduğunu hissettiğini bana söyledi. "Dün gece yanından ayrıldığımda geceyi çıkartabileceğini düşünmüyordum," dedi. Hemen gelmemi istedi ve ben tabi desem de akabindeki on saniye boyunca gidip gitmemek arasında kaldım. Ardından Yüksek Benliğimin sesini duydum, "Şimdi gitmelisin! Seçim şansın yok!"

Bunu duyduktan sonra hiç tereddüt etmedim. Evin içerisinde dolanarak yanımda ne götürmem gerektiği konusunda rehberlerimden gelecek mesajları dinledim. Ufak bir çantanın içerisine birkaç akort çatalı, üç tane Nag-Champa kokulu tea light mum, ufak yumurta şeklinde bir çıngırak, bir şişe lavanta yağı, biraz Lourdes'ten gelmiş kutsal su ve hindi tüylerini koydum. Bu tüy, bir şahin tüyünü temsil ediyordu. Melissa, Mattie'nin kaldığı babasının evinin önünde bir şahin görmüştü.

Bunun önemli bir görev olduğu konusunda çok net hisler içindeydim. Önceden ölüme yakın olan insanlarla birlikte olmuş olsam da bu sefer hoşça kal deme şansım olacaktı ve iyi bir yolculuk geçirmesi için dua edebilecektim. Birkaç kere ölmek üzere olan kişiler için seremoni düzenlemiştim. Fakat bu olaya kadar ölüm esnasında hiç kimsenin yanında bulunmamıştım. Bu gibi durumlarla her gün karşılaşan insanlar var ancak benim için bu yeni bir deneyimdi ve buna rağmen ne yapmam gerektiğini gayet iyi biliyordum.

Sonuçta dokunaklı bir şekilde güzel ve trajik bir deneyim oldu.

Vardığımda Melissa beni otoparkta karşıladı. Gözleri ağlamaktan kıpkırmızı olmuştu ancak oldukça sakindi. Merdivenlerden çıkarak Mattie'nin son bir yıldır yaşadığı babasının evine geldik. Mattie'nin babası beni karşıladı ve torununun vaftiz törenine onun da katılmış olduğunu bana hatırlattı.

Birkaç dakika içersinde Joe'nun oğluyla beraber bu yolda yürümeye hazır olduğunu anladım. Sevgisi ve acısı çok belirgindi ancak sağlam durabilmek için elinden geleni yapıyordu. Üçümüz Mattie'nin yattığı odaya girdik.

Otuz beş kiloya düşmüştü ve adeta bir deri ve bir kemik kalmıştı. Nefes alışı ise dengesiz ve rahatsız ediciydi. Yanında diz çökerek sol elini avucumun içerisine aldım. Joe da yatağa çıkarak oğlunun sağ elini aldı. Melissa ise Mattie'nin yanında yatıyor ve omzunu tutuyordu. Önce, "Mattie, ben Steven Farmer, beni beklediğini biliyorum. Hepimiz senin için dua etmek üzere buradayız," dedim.

Ardından tütün ve adaçayı yakarak dumanı Mattie'nin çökmüş olan bedeninin üzerinde gezdirdim. Alnına, boğazına, göğsüne, ellerine ve ayaklarına lavanta yağı sürdüm.

Bir şarkı zihnimde belirdi, ne olduğu belli olmayan bir ninni mırıldanmaya başladım, sözler tamamen gereksizdi. Mattie'nin bedeninin etrafında yumuşak bir şekilde çıngırağı salladım. Sonra yanına oturarak çantamdan tüyü çıkardım ve göğsünün üzerine yerleştirdim.

Ardından üçümüz bir müddet sessiz bir şekilde orada otururken Mattie'nin zor nefes alışını dinledik ve hayat gücünün adeta çekilmesini hissettik. Bütün bu zaman boyunca farklı bir boyutta olan ben, bakışımı Mattie'nin göğsünün üzerinde duran tüye çevirdim. Tüyün pır pır edişini, kalp atışlarıyla beraber gözle görülür şekilde havalanıp tekrar inişini seyrettim. Nefesleri yavaşladı. Arada bir Joe ya da ben nazikçe, "Sorun yok, bırakabilirsin," diyorduk.

Onun son nefesi olarak düşündüğümüz nefesi aldı ve ruhunun bedeninden ayrıldığını hissettim. Sonsuzluk gibi gelen birkaç saniyelik zamanda dört nefes daha alıp verdi. Benim gözlerim Mattie'nin tüyüne odaklanmıştı. Mattie son nefesini aldığında tüyün iki kere daha kıpırdadığını gördüm ve sonra durdu.

Mattie nihayet huzura ermişti. Joe ve Melissa daha da şiddetli ağlıyorlardı. Benim de gözlerimin ıslak olmasına rağmen bir serbestlik ve şükran hisleri içerisindeydim. Bir yıllık bir inkarın ve acılı bir deneyimin neticesinde Mattie derisinden sıyrılarak görünmez aleme, ruhlar dünyasına geçiş yapmıştı.

Dokunaklı, trajik ve güzel: üç farklı olgunun birleştiği bir deneyimdi. Ölümün zannedilen karanlığında bile ışık var.

38

Ölüm Sonrasında Ruhun Evrimi

Bazen şakayla karışık insanlara bir mezar taşım olması halinde üzerinde "Devam edecek..." yazmasını istediğimi söylüyorum. Gerçekten de bu kitabın başından beri gördüğümüz üzere, bilincin bir devamlılığı var. Bilinç, fizik beden olmaksızın devam ediyor. Önceden siz olan enerji, titreşim düzeninin farklı bir formuna bürünüyor.

Ölümden sonrasını nasıl görürseniz görün, ortada bir gerçek var ki herkes bir gün ölüyor. Ancak ölümden sonra ne olduğu kısmı sizin inanç sisteminizle ya da bazı durumlarda, sizin deneyimlerinizle şekilleniyor. Ölmüş ve ardından geri dönmüş insanlara dair birtakım raporlar mevcut. Bu bilgilere, Brian Weiss'ın *Many Masters, Many Lives* (Birçok Üstat, Birçok Hayat) isimli kitabında ve Kevin Williams'ın www.near-death.com web sayfasında yer aldığı gibi bir sürü kaynaktan ulaşmak mümkün. İlahi korolar, parlak ışık, vefat etmiş olan kişilerin ya da yükselmiş üstatların belirmesi gibi anlatılan deneyimlerin çoğu birbirine benziyor.

Kendi ölüm deneyimimi daha önce anlatmıştım. Bu deneyimi bebekken yaşamış olmama rağmen, meslektaşı ve arkadaşım Barb ile gerçekleştirdiğim bir şaman seansına kadar bu olayla ilgili hafızamda hiçbir bilgi yoktu. Ölümümle ilgili bu beklenmedik hatırlatmayı yaşadıktan sonra ölüm korkumun kaybolduğunu fark ettim ve öğrendim ki Ana'o'oto isimli Eski, ben farkında

olsam da olmasam da, tüm hayatım boyunca benim yanımda olup bana rehberlik etmiş ve beni korumuştu.

Yaklaşık yirmi yıl önce, ölümden sonra ne olduğunu keşfetmek üzere bir seri şamanik yolculuk gerçekleştirdim. Ruhun sonraki hayatta geçirdiği süreç hakkında çok detaylı anlatımlar aldım. Daha önceleri bu soru hakkında geliştirdiğim herhangi bir felsefem ya da belirli bir inanç sistemim olmamasına rağmen birtakım teorileri ilginç buluyordum. Ölümden sonra bir şeylerin olduğunu anlamıştım ancak ne olduğuna dair bir fikrim ya da inancım yoktu. Sonunda keşfettiğim şey ise fiziksel deneyimin ötesinde bir var oluş şeklinin olup olmadığı hakkındaki tüm şüphelerimi ortadan kaldırdı. Bu niyetle yaptığım her yolculuğun ardından kendimi ağlarken buldum; ağlamam üzüntüden değildi, akine bana gösterilenler karşısında huzur ve neşe hissediyor ve derin bir şükran duyuyordum.

Ruhun Evrimi ve Ata Eğitimi

Eşim Jesseca iki kızını, o zaman sekiz yaşında olan Serana ve altı yaşındaki Arianna'yı (Ari) arabayla okula götürüyordu. Bu sırada Serena'nın sessizce kitap okuduğunu ve Ari'nin ise havaya konuştuğunu bana anlatmıştı. Ari genelde neşeli bir çocuktur ve oldukça konuşkandır, aklına geleni yüksek sesle söyler.

Jessece, Ari'nin söylediklerini dinlemeye başladığında, "Önce anaokul var, sonra ilkokul, ardından lise ve üniversite," dediğini ve Ari'ye, "üniversiteden sonra ne oluyor?" diye sormuştu.

Ari hiç düşünmeden cevap vermişti: "Sonra ölüyorsun."

Jesseca gülerek konuşmayı devam ettirmişti: "Peki öldükten sonra ne oluyor?"

Ari ise cevap vermişti: "Sonra anaokuluna gidiyorsun, ardından ilkokul..." Çocuktan al haberi!

Ari'nin ölümden sonra olanları tekrar etmesi bana gösterilenlerle örtüşüyordu ve bir noktaya kadar diğer birtakım ideolojileri de yansıtıyordu. III. Dr. Eben Alexander'ın *Proof of Heaven* (Cennetin Kanıtı) isimli kitabında anlattığı ölüm deneyimi ile ölüm

ötesi deneyimi yaşamış kişilerin anlattıkları da Ari'ninkilerle örtüşüyordu. Ölümden sonraki hayatın bu yapısı ve ruhun devam eden evrimi bana yolculuklarımda gösterilen şeylerdi.

Herhangi bir iddiam yok; benim deneyimim ölümden sonraki hayatın kesin bir haritası değil ve bunların hiçbirisini kanıtlayamam. Bana gösterilenler, ölümden sonra ne olduğu hakkında daha fazla bilgim olması ve şamanik uygulamın pekişmesi içindi. Bu deneyimler benim için, genel hatlarıyla ölüm sonrasına dair faydalı bilgiler sunmuş ve ruhun bedenden çıkmasıyla olayın bitmediğini ve daha yapılacak işler olduğunu anlamamı sağlamıştı. Ölmüş olmanıza rağmen hala temizlenmesi ve şifalanması gereken birtakım yarım kalmış işleri sırtınızda taşıyabilirsiniz. Atalarınızdan gelen karmayı kendinizde iyileştirmek ve dolayısıyla gelecek nesilleri bu yükten kurtarabilmek, atalarınıza neden yardım etmeniz gerektiği sorusunun cevabıdır.

Ölümden Sonraki Yolculuk

Aşağıda okuyacaklarınız, ölümden sonra ne oluyor sorusu ışığında yapılmış olan üç şamanik yolculuğun notlarıdır. Bu yolculuklar, üç yıllık bir şamanik eğitimi sırasında birbirlerinden iki gün arayla gerçekleştirilmiştir. Eğitimimiz gereği şamanik yolculuğa çıkan herkesin döneceğine dair bir sözleşme imzalaması gerekiyordu. İlk yolculuğum sırasında ölümün ötesine geçtiğim an, neden bunu yapmamız gerektiğini anlamıştım. Beden içerisindeki esaretten kurtularak özgür olmak o kadar muhteşem bir histi ki ölüm ötesi deneyimi yaşayan insanların neden bedenlerine döndüklerinde mutsuz olduklarını anlayabiliyordum. Ölümden sonra, ruhunuz bedeninizden ayrıldığı andan itibaren yavaş yavaş ölümün ötesindeki mucizevi dünyaya geçiş yapıyorsunuz. Burada evre evre tamamladığınız bir spiritüel gelişimden geçiyorsunuz. Ben buna Ata Eğitimi diyorum; hala bedenli olanlara ne şekilde yardımcı olabileceğinizi öğreniyorsunuz. Bu aynı zamanda sizin de dünyadaki deneyiminizden kalan birtakım yaraları iyileştirebilmeniz için bir fırsat oluyor.

İlk Yolculuk

Gözlerim bandanamla kapalı bir şekilde matımın üzerinde yatarken davulun sesiyle ilk yolculuğum başlamış oldu. Biraz önce imzalamış olduğum ve geri döneceğimi taahhüt eden sözleşmem hemen yanımda duruyordu. Güvendiğim rehberlere niyetimi belirttim: *Lütfen bana ölümden sonra ne olduğunu gösterin.* Memnuniyetle bu işbirliğini kabul ettiler ve yola çıktık. Davulun sesi arka planda yok olurken, bilincim ise gökyüzü boyutuna doğru yol alıyordu. Yanımda olduğunu hissettiğim bir ruh vardı fakat onun varlığından emin değildim. Bir tür şamanik inisiyasyondan geçiyormuşum gibi hissediyordum ve yavaş yavaş ölümden sonraki dünya bana gösteriliyordu.

Duyduğum ses tek bir kişiden geliyormuş gibi değil de sanki birkaç kişinin toplu sesi gibi olduğu için öğretmenden "onlar" diye bahsedeceğim. Bana dört dünyanın varlığından ve her dünyanın içerisinde üç oda olduğundan bahsettiler. Anlatılanları benim daha iyi kavrayabilmem için kullanılan terimlerin mecazi olduğunu düşünüyorum. Bana söylendiğine göre ruh, dünyadaki suretini koruyor ancak bu farklı dünyalar arasında dolaşırken bu suret giderek daha fazla dağılıyordu. Dördüncü dünyaya geldiğinde ise ruhun kişiliğinden kalan tüm parçalar tamamen yok oluyor ve Bir olanla bütünleşiliyordu. Farklı şekilde ifade etmek gerekirse geriye ruhun özü ya da sadece varoluş kalıyor. Hem karanlık ve hem de aydınlıksınız; bireysel bir benlik olmaksızın kaynağın tezahürü haline geliyorsunuz.

Aşağıda bu dört evre ya da dört dünya hakkında yolculuklarım sırasında bana gösterilenleri aktaracağım. Bu yazdıklarımı yolculukların bitiminden kısa bir süre sonra yazdım ve neredeyse üzerlerinde hiç düzeltme yapmadan olduğu gibi burada aktarıyorum.

Birinci Dünya, Birinci Oda

Ölümün hemen ardından ruh genellikle, ta ki yukarıdaki odalardan bir çağrı gelene dek yaklaşık üç gün boyunca bu dünyada

kalıyor. Ruh çağrıyı almadığında ya da kafası karışıksa yukarı odalara çıkması için bir yardım gelene kadar dünyada kalmaya devam ediyor ve bu ruhlara dünyada bağlı kalmış ruhlar deniyor. Ruhun bir sonraki odaya geçmesi kısmen bu dünyaya olan bağlılığının yoğunluğuna ve sayısına bağlı oluyor.

Ruhun bu dünyada ne kadar çok sayıda bağı varsa, bağlılığın yoğunluğu da ona göre oluyor ve ego ruhu dünyada tutmaya çalışıyor. Ölümden sonra ne olduğu düşüncesine bağlılık ya da reenkarnasyon inancı bile ruhun geçiş yapmasına engel olabiliyor. Bedenle olan simbiyotik ilişkisinden ötürü ruh bu odada, yaşarken sahip olduğu fiziksel formuna benziyor ve benzer duygular deneyimliyor. Ruhun yaşına bağlı olarak bu odada kalış süresi birkaç saniye ile birçok yıl arasında değişebilir ancak genelde dünya zamanıyla üç gün süreyle kalıyor.

Bu dünya bizim evrenimizin içerisinde yer alıyor ve bana söylendiğine göre Dünya'ya benzeyen ve üzerinde hayat olan çok az gezegen var.

Birinci Dünya, İkinci Oda

Burası ışığa gitmeden önceki ara kademe. İkinci odanın girişinde, yeşil-mavi renklerin hakim olduğu ancak bir sürü renkten oluşan bir ışık halkası dans ediyor. Ruhun dünyadaki formu burada dağılarak biraz daha akışkan ve yumuşak bir hal alıyor. Benlik algısı zayıflasa da hislerin bir kısmı varlığını sürdürmeye devam ediyor. Ruhlar bu odadan dünya gezegenini ziyarete gidebiliyorlar ve hatta hala dünya ile aralarındaki güçlü bağ varlığını sürdürüyor. Dünyaya, melekler ya da elçiler olarak geliyorlar.

İkinci odada ki ruhlar, birinci odadaki ruhların ikinci odaya geçişlerine ve üçüncü odanın kapısına gelmelerine yardım ediyorlar. İkinci odanın ayrıca kendine ait ruhları var ve bu ruhlar ışığın içinden ve ötesine geçmek suretiyle bu odaya geliyorlar ve hizmet ediyorlar. Varlıklara genellikle başka dünyalardan yardım etmek için geliyorlar (ya da bir temsilci gönderiyorlar).

Birinci Dünya, Üçüncü Oda

Bu odaya ışık tünelinden geliniyor ve burası ruhun Işığa gittiği yer. Ruhlar burada atalarıyla buluşuyorlar. Babamı görüyorum, annemi de, küçük Diane (ben çok küçükken ölen yan komuşunun kızı), kuzenim Randy (on iki yaşındayken ölmüştü) ve büyükannelerimle büyükbabalarım hepsi buradalar. *Büyük bir coşku!* Dünyadaki formlar burada da aynı kalıyor ancak daha gevşek oluyorlar. İlginçtir ki, ikinci odada olduğundan daha yoğun bir şekilde dünyadaki hallerini andırıyorlar. Üçüncü oda, diğerleriyle birleşme yeri olmakla birlikte, çelişkili bir biçimde kişinin asıl benliğinin de değiştiği yer.

Diğer formlarla birleşmek ve ayrılmak doğallık, rahatlık barındırıyor. Formlar belirgindir ancak oldukça da geçirgendirler. Burası bir çeşit buluşma yeri, bir geçiş evresidir ancak daha genç ruhlar için son evre olma ihtimali de vardır. Genç ruhlar, buradan tekrar Dünya gezegenine girebilirler. Ayrıca burada zaman ve mekan değişerek, doğrusal olmayan bir durum meydana gelir. Buradaki ruhlar geriye dönmeksizin uzaktan Dünyayı görebilirler.

Buradaki ruhlar bir anda buradan Dünyaya ve geriye yolculuk edebilirler. Dünyaya dönen melekler ve diğer taşıyıcılar, ölmüş olan ruhların geçişine yardım ederler. İkinci dünyadan gelenler, Dünyaya gitmeden önce burayı bir durak yeri olarak kullanabilirler. Ether maddeden somut cisimlere dönüşen yeni ruhlar burada meydana gelirler ve dişi insan formu vasıtasıyla var olurlar. Bu sürecin nasıl işlediğini ben bizzat deneyimledim. Ana rahmine düşme anından doğum anına kadar ki süreci tekrar yaşadım.

Öğretmenin Ana'o'oto burada yaşamakta ve 25.000 dünya yılı boyunca burada yaşamış. 25 milyon yaşında olan Ana'o'to, bir ulak (haberci) ve Varlığın hizmetkarı olarak, ikinci dünyanın üçüncü odasında yaşıyor. Bu odada bir Işık ve Sevgi deneyimi hakim. Birinci ve ikinci dünya arasındaki kapının önünde bir çeşit koruyucu görevi gördüğünü düşündüğüm büyük üstat var.

Bu, Sevginin doğuş evresidir. Çok yüksek bir sesin, "Merhametli sevgi, tüm bunları birbirine yapıştıran uhudur," dediğini duydum.

İkinci Dünya, Birinci Oda

Burası ayrımların çözüldüğü, çelişkilerin var olduğu ve formların şekillerin olmadığı bir dünya ve odadır. Hiçbir ayırım yok ancak his kırıntıları mevcut, sanki tüm hücreler genişliyor gibi. Mesafe kavramı anlamını yitiriyor. Burada galaksilere ve yıldızlara doğru bir genleşme hissi var. Hareketler birdenbire gerçekleşiyor, evrenin çeşitli yerlerine düşünce hızından daha hızlı gidilebiliyor. Ruh, Dünya dahil evrende istediği yere anında ulaşabiliyor. Burada olmak evreni kapsıyor ve evren de burayı kapsıyor. Burada ikilik kavramı yok. Işık ve karanlık buradan çıkıyor.

Burası aynı zamanda diğer gezegenler için bir durak noktası. Düşüncelerin, imgelerin ve hislerin birleştiği yer. Başka evrenlerdeki, başka dünyaların anlık görüntüleri var. Yumurta şeklindeki gezegenler, mikroskobik bitkiler, uzun ve çok ince varlıklar ve diğerleri gibi bir sürü varlıkla bir birlik hissi var. Bunların bazıları Dünyada var olmaya giderken buraya uğrayanlar, bazıları ise birinci dünya gezegeninde zaten bulunmuş olanlar.

İkinci Dünya, İkinci Oda

Bir kapı var (burada kapı kavramı benim anlayabilmem için var çünkü anlamak için sembollere ihtiyacım var), ancak tam olarak bir kapı sayılmaz. Farklı bir tür geçit var. Evrenleri kapsayabilecek bir genişlik. Şekiller ve formlar sıvı, çok renkli, çok boyutlu ve değişim/hareket sürekli. Burası yine, karanlık ve durağan dönemleri olan bir geçiş evresi. Bir noktada o kadar sessiz ve durağandı ki nefes alıp vermeyi bıraktım.

İkinci Dünya, Üçüncü Oda

Burada forma geçiş var. Ancak buradaki form galaktik/evrensel birlik formu. Tüm evrenlerin en küçük moleküllerini dahi kap-

sadığı bir yer. Burada form bir çeşit uygunluk hali. Maddenin yoğunlaşması ya da kümeleşmesi söz konusu ancak bu dünya algısında olan bir oluşum değil. *Sonsuz değil,* ama hatırı sayılır derecede geniş (en sınırlı ifade şekliyle!). Öğretmenimin, 25 milyon yaşındaki öğretmeni burada yaşıyor. Diğer dünyaların ve evrenlerin daha fazla tezahürleri var.

Daha fazla devam etmek istedim ancak, "Eğer bu noktada Kaynakla karşılaşırsan patlarsın!" dendi, bu yüzden yolculuğumu bitirerek geri döndüm. Ağlıyordum ancak sevgi ve ışıkla dolmuştum.

İkinci Yolculuk

İkinci yolculuk iki gün sonra gerçekleşti.

Üçüncü Dünya

Üçüncü dünyaya girdiğimde odaların üçü de birbirine geçmiş gibiydi. Galaksileri, evrenleri ve tarif edilemez güzellikteki ışıkları gördüm. Varoluşla birleşerek zaman ve mekanın ötesinde, üzerinde hayat olan diğer gezegenlere yolculuk ettim. Bu gezegenlerde çok farklı varlıklar vardı. Adeta spiritüel bir bilimkurgu filmi gibiydi.

Dördüncü Dünya

Üçüncü dünya ve odalarından çok hızlı bir şekilde geçtim ve dördüncü dünyanın kapısında, en iyi anlatılabilecek şekliyle bir ışık meleği tarafından karşılandım. Melek kendini tanıtmamış olsa da sanki Başmelek Mikail olduğuna dair bir his doğdu içime. Burada beni karşılayan bir sürü yükselmiş üstat vardı. Üçüncü dünyadan daha az şekilsizlik vardı, sanki bana bu saydam formda gösterilirse daha iyi anlayacak olduğumu düşündükleri hissine kapıldım.

Işık meleği beni odaların üçünden de geçirirken burasının İlk Kaynak, Merkez olduğunu düşündüm. Belki de bu Tanrı'nın

isimsiz haliydi. Kavram dışıydı; hayal edilebilecek tüm renkler en parlak halleriyle vardı ancak her şeye hakim bir beyaz Işık mevcuttu. O kadar parlaktı ki bakamıyordum bile ve o beyaz Işığa yaklaşmam yasaktı. Öylesine güçlüydü ki kolayca bu formsuzluğun içinde eriyebileceğimi biliyordum. Hatta, Dünya gezegenindeki fizik bedenim orada ölebilirdi. Geri dönmeyi kabul ettiğimi hatırlayarak mesafemi korudum. Daha dürüst olmak gerekirse bu Işık Meleği beni güvenli bir mesafede tuttu.

Sonra bir ses duydum, bu ses aynı anda sanki hem tüm çevremi sarıyordu, hem de içimdeydi. Sese eşlik eden bir müzik vardı; tatlı, içten, melodik ve yumuşak; adeta kalbimi ve ruhumu okşuyordu. Parlak Işığın tam merkezinde duran bir figürün hatlarını görebiliyordum. Ve ses dedi ki:

> **Dikkat et! Bilincinde gördüğün figür olarak sana gözüküyorum çünkü başka türlü BENİM, VARLIĞIN Gerçekliğine şahit olamazsın. Saf ve basit, insan algılarından ve kurgularından arındırılmış. Şimdi dönmeli ve hikayeni anlatmalısın. Bu küçük oyunu oynamaya daha fazla devam etmemelisin. Şimdi git, sevgi ve merhamet senin sahibin olsun!**

Ve bir anda davulun sesi değişerek bizi geri çağırdı. Ruh bilincimi, tekrar bedenime kanalize ettim. Yattığım yerde yana doğru dönerek sevinç ve üzüntü gözyaşlarımı sildim. Bilinçli bir insan olarak burada, Dünyadaki hayatı yaşamak gibi muazzam bir fırsat bana sunulduğu için sevinçliydim. Üzgündüm çünkü çok kısa bir süre sonra insan olduğum gerçeğine teslim olmam gerekiyordu. Ancak biliyordum ki bu deneyim beni çok değiştirmişti, görmeyi başarabilirken daha fazla körmüş gibi davranamazdım.

Sonra ayağa kalktım ve bilincin kendini "ben" olarak ifade etmesinden keyif alarak, gördüklerimi, duyduklarımı, kokuları özümseyerek ve bedenimde hissettiklerimin farkında olarak dışarıda kısa bir yürüyüş yaptım.

Bu yolculuklar ve Mattie'ye geçişinde yardımcı olmak, ölüm ve ölmekle barış yapmamı sağladı. Bir bakıma ölüm, başka bir enerji düzeninin bilincine doğru bir geçişti. Öbür tarafa geçtiğinizde en yakın atalarınızla tanışacağınıza dair aklımda hiçbir şüphe yok. O zaman geldiğinde, kendi atalarınızı ya da kim çağırırsanız çağırın ve özellikle Eskileri çağırmayı ihmal etmeyin.

O zamana kadar beklemenize gerek yok. Onlar şu an buradalar ve gördüğünüz gibi onlarla iletişim kurmak mümkün olduğu gibi hem onlar size hem de siz onlara yardımcı olabilirsiniz. Şimdi, burada onlarla içten bir ilişki kurabilirsiniz.

Teşekkür

Aynı çocuk yetiştirmek üzerine söylendiği gibi, bir kitabı üretmek için de bütün bir kasabaya ihtiyaç vardır. Bir sürü insanın desteğiyle, hazırlığı yaklaşık dört senedir süren bu projenin meyve verdiğini görmek çok sevindirici.

Her şeyden önce atalara, özellikle tüm hayatım boyunca benim yanımda olan Ana'o'oto'ya ve beraberinde, üzerinde yürüdüğüm toprağın atalarına ve iletişim kurduğum spiritüel atalara, hepsine çok teşekkür ediyorum. Yakın zamanda vefat etmiş olan akrabalarıma ve bu yolculuk sırasında çeşitli zamanlarda yanıma gelen annem Helen Louise Farmer'a (Pat), babam Richard Jean Farmer'a, büyükbabam Mac'e, kardeşim Walter Glenn Clark'a ve farkında olmadığım tüm diğerlerine şükranlarımı sunuyorum.

Bu projedeki güçlü desteğinden ötürü ve bana çok iyi baktığı, bu kitabı yazarken içinde bulunduğum değişik ruh hallerine katlandığı için güzeller güzeli eşim ve iş ortağım Jesseca'ya en içten minnetimi sunuyorum. Tia mo, mi amor! (Seni Seviyorum Sevgilim!)

En yakın arkadaşlarım Alan, Gary, Ron, Scott ve her ay toplanan erkekler grubumuzda olan Chris, Arto Phil ve Jorge, sizlere de şükranlarımı sunuyorum.

Birkaç kişiye kayıt altında röportaj yapmak üzere teklifte bulunmuştum ve hepsi de çok nazik bir şekilde teklifimi kabul ettiler. Bilgelikleri ve güçlü yorumları için Gretchen McKay, Jade Wah'oo Grigori, Eva Black Tail Swan, Martin Jordan, Hollister Rand ve Sunny Dawn Johnston'a sonsuz şükranlarımı sunuyorum. Her birinin katkıları son derece yardımcı oldu. Dan ve Sara Beaupre'ye Copper'ın şahini hikayesini paylaştıkları için ve Miaris Mendell'e annesi ve büyükannesi ile beraber yaşadıkları şifa serüveninin hikayesini paylaştığı için çok özel teşekkürlerimi sunuyorum.

Felsefi sohbetlerimiz için Richard Assad'a, hiç yorulmadan hayvanlarla iletişim konusunda beni desteklediği ve yüreklendirdiği için Asia Voight'a, beni Toronto cemiyeti ile tanıştırdığı

için Beth McBlain'e, ömür boyu sadık bir dost olduğu için Alan Garner'a, sürekli bir cesaret kaynağı olduğu için Lisa McCourt'a ve her Florida'ya gidişimde benimle uğraştığı için partneri David'e, yakınımızdaki dağlarda bulunan merkezinde, yazarlar seminerime ev sahipliği yaptığı ve yorumlarını benimle paylaştığı için Gail Warner'a duygusal ve spiritüel destekleri için kocaman bir teşekkür sunuyorum. Eva Black Tail Swan'a beni dinlediği için şükranlarımı sunuyorum. Kitapta yer alan fotoğrafların bazılarını benimle paylaştığı için Julieann Fare'e teşekkür ediyorum.

Ayrıca kızım Catherine Minnihan'a sevgisinden ötürü ve beni Ashtanga Yoga ile tanıştırdığı için, diğer kızım Nicole'e sonsuz sevgisi ve azmi için ve kocası Max'e sabrı ve kararlılığı için şükranlarımı sunuyorum. Bruce Belman'a yetmişinci yaş gününde ülkeyi boydan boya geçerek ilham kaynağı olduğu için ve eşi Vicki Belman'a espri anlayışı için şükranlarımı sunuyorum. İlgileri ve destekleri için Martha Granados, Brandon ve Lori Camacho, Tom Norris, Lilliana ve Christopher Murray'e ayrıca teşekkür ediyorum.

Ailemdeki çocukların tümüne, torunlarım Jaden, Desmond ve Lila'ya, üvey kızlarım Serena ve Arianna'ya, yeğenlerim Vincent ve Colton'a, bu kitabın asıl amacını bana sürekli hatılattıkları için teşekkürler.

Bu kitapta çalışmalarına yer verdiğim David Furlong, John Bradshaw, Tom Cowan, Michael Harner, Dawson Church, Gregg Braden, Bruce Lipton, Frank MacEowan, Robert Lanza, James Hillman, Karen Hollis, Jill Bolte Taylor, Ariann Thomas, Kristina Pratt ve Kevin Williams, hepinize şükranlarımı sunuyorum.

İki muhteşem *CrossFit* koçu oldukları ve sadece *CrossFit* değil tüm yaptıklarımda sınırlarımın ötesine geçmem konusunda beni cesaretlendirdikleri için Paul Gregrow ve Rich Truong'a müteşekkirim. Son olarak Randy Davila'ya bu kitabı yayınlamayı kabul ettiği için, Jacob Nordby'e desteği ve kitabın pazarlanması için geliştirdiği fikirler için ve Susie Pitzen'a şahane bir şekilde kitabı yayına hazırladığı için teşekkür ediyorum ve hepsine şükranlarımı sunuyorum.

Ekler

Bu bölümde iki ilave paylaşacağım; birincisi atalara sunulmak üzere güzel bir dua ve ikincisi de sevgili arkadaşım Eva Black Tail Swan'ın bir hikayesi. Sesli söylendiğinde çok kullanışlı olan bu duayı, atalarla ilgili yaptığınız tüm çalışmalarda, kutsama seremonilerinde, şifa seremonilerinde, doğum ve ölüm gibi geçiş seremonilerinde kullanabilirsiniz. Ataları uyandırmak için bu duayı sunarak karşılığında size getirdiklerini alabilirsiniz. Ve tahmin ediyorum ki Eva'nın hikayesinde okuyacağınız ve onun atalarından gelen bu mesaj sizin için çok faydalı olacak.

Ataların Şifa Duası

T.M. Lawson olo Obtala

İsmini bildiğim tüm atalarıma (bildiğiniz tüm isimleri söyleyin) ve ismini bilmediklerime Yüce Tanrı adına ve onun rehberliğinde, atalarımı onurlandırmak için ışık sunuyorum ve saygıyla şarap döküyorum. Tüm ruhlar ancak Tanrı'nın sevgisi, isteği ve gücüyle kuratılabilir.

Atalarımın, karanlıkta kalmış, unutulmuş ya da kaybolmuş ruhları için Kutsal Yaratıcı'nın vasıtasıyla dua ve korunma sunuyorum. Sunduğum ışığın, korkunun gölgelerini yok etmesini ve atalarımın Tanrı'nın kollarına gitmesini sağla.

Atalarıma, Tanrı'nın gücü ve düzeninde evrimlerinde onlara yardım edecek olan Koruyucu Melekler ve Koruyucu Ruhlar vasıtasıyla rehberlik sunuyorum. Sunduğum ışığın bir umut işareti olmasını ve ümitsizliğin karşısında koruyucu bir kalkan görevi görmesini sağla.

Bunalımda olan ve acı çeken atalarımın ruhları için sevgi, merhamet ve rahatlık sunuyorum. Sunduğum Işığın onların ruhlarını karmaşadan ve acıdan kurtararak Tanrı'nın mabedine ve cennetin huzuruna ulaştırmasını diliyorum.

Taciz edilmiş, suçlanmış, aldatılmış, köle edilmiş, nefret ve yalnızlığa maruz kalmış, yolunu şaşırmış, dışlanmış, bastırılmış, acıtılmış, üzülmüş, travmalar yaşamış ve ani olarak ölmüş olan ve her seviyede bulunan tüm atalarım için Mutlak Varlık aracılığı ile şifa sunuyorum. Sunduğum Işığın onların ruhlarına bugünden itibaren şefkat, özgürlük, inanç, sevgi ve uyum getirmesini diliyorum.

Ölümde ve yaşamda yapmış oldukları hatalardan ötürü içten pişmanlık duyan atalarımın ruhlarına bağışlama sunuyorum. Işığın onları gerçeğe, aydınlanmaya ve Tanrı'nın doğruluğuna götürmesini diliyorum.

Ayrıca, yaptıkları birtakım yanlışlar sonucunda kendilerinden sonraki nesilleri yani bizleri çıplak bırakan tüm atalarımı affediyorum. Saflıklarından, ihmalkarlıklarından ve aşağılıkça alışkanlıkları ve özelliklerinden sebep ortaya çıkan günahlarının bedelini ben ödemek zorunda olduğum için, buna sebep olan tüm atalarımı affediyorum. Sunduğum Işığın bizden öncekilerin yaptıkları hataları biz yaşayanlarında yapmaması için bir hatırlatma olmasını diliyorum.

Sonraki hayatlarında, yeni ve daha gelişmiş bir yaşamı sevinçle kucaklayabilmeleri için, affedilmeye en çok ihtiyacı olan tüm ataları her şekliyle affediyorum. Tanrı'nın söz verdiği şekilde, bu ruhların da barış içerisinde sonsuz hayata yükselmelerini diliyorum.

Tanrı'nın adı, merhameti ve onun kutsamasıyla bugün tüm ata rehberlerim için sürekli bir iyileşme sürecinin başlangıcı olsun ve kendim dahil tüm neslimdeki her bir aile bireyinin bloke edilmiş ve tüm negatif genetik enerjileri günbegün serbest kalsın. Siz Atalar diğer tarafta şifa buldukça bizim sizi affettiğimiz gibi, bizi affedin ve özgürce akan pozitif ve yapıcı enerjiyle, herkesin iyiliği için iyileşmemize yardım edin.

Tanrı'nın adıyla dua ediyoruz ve Tanrı'nın Işığının, Gücünün ve Barışının bizimle olmasını diliyoruz. Böyle söylendi ve öyle de olacak!

Yaratıcının Şarkısı

Arkadaşım Eva Black Tail, bir Çeroki Şifa kadınıdır. Her sabah, son otuz yıldır yaptığı gibi, çiftliğinin arazisine çıkarak Ruhun görünen ve görünmeyen suretlerinden bilgi alır. Ardından bu iletişimi üzerine yazar ve "Yaratıcının Şarkısı" ismini verdiği bu mesajları herkese yayar.

Aşağıdaki mesajın atalardan Eva'ya gelen bir mesaj olması sebebiyle konumuzla alakalı olduğunu düşünüyorum:

Rüya zamanında dolanırken atalarımıza ait olan eski bir yere giriyorum. Beni Büyüklerin ülkesine götürecek olan köprünün üzerinde ve tam ortasında duruyorum. Ne kadar olduğunu bilmiyorum ama bir süre burada durduruluyorum ve şimdi de duran geçmişten ve gelecekten bilgiler veriliyor bana.

Nesiller boyu hayatlarımızın olaylardan nasıl etkilendiği ve şimdi, şu an bizlerin nasıl atalarımızın hareket ve davranışlarından etkilendiğimiz bana anlatılıyor.

...ve sen şimdi, içindeki adı olmayan çatışmanın, seni hiç bırakmayan ancak bir şekilde açıklanamayan kaygının nedenini ve seni sen yapan olguların birçok hayat önce oluşmaya başladığını anlıyorsun. Ve şimdi biliyorsun ki gelecekte yaşayacak olanlarında kim ve ne oldukları şu an, şimdi de, senin yaşadığın hayatta şekilleniyor.

"Sen (siz hepiniz), bir değişim zamanı içerisindesiniz; bir güç zamanı içindesiniz. Bilgeliğe ve bilgiye erişebiliyor, geçmişi görüp öngörüde bulunabiliyorsunuz ve her biriniz içinizde şifa yeteneğini taşıyorsunuz. Bu şifa yeteneği size sorumluluk yüklüyor, harekete geçmenizi

sağlıyor ve bu hareketin önceliği sizin kendinizi iyileştirmeniz yönünde. Çünkü birinin içinde iyileşen herkesin içinde iyileşiyor ve her iyileşmede, her acının, yaraların, hastalıkların, öfkenin ve umutsuzluğun (ve liste böyle uzar) serbest bırakılması, yerine dolacak olan ışığa yer açar.

Ve içinde ışık barındıranlar arttıkça ışık olmayan yerleri aydınlatacak kadar ışık meydana gelir. Işıkla oluşan hareketler ise nazik, cömert, tutkulu ver herkesin yararına olur. Bunun karşılığı ise şükran, takdir ve yeni bir var olma şeklidir. Bu yeni var olma şekli, bugün yaşayanlarının hareketlerinin sonucu olarak nesiller boyu devam eder."

Referanslar

"African Ancestral Tradition" isca-network.org. http://www.isca-network.org/Ch4E

"African Shrines, Altars and Ancestors" 20 Haziran 2001. http://spirithouses-shrines.ucdavis.edu/content/lessons/readings/african.html

Alexander III, Eben, *Proof of Heaven: A Neurosurgeon's Journey into the Afterlife*. New York: Simon & Schuster, 2012

Ancestor Worship Festivals Around tbe World" wikitravel.org. Son güncelleme 24 Ekim, 2014. http://wikitravel.org/en/Ancestor_Worship_Festivals_around_the_World.

"Ancestor Worhip in Taoism" nationsonline.org. http://www.nations-online.org/oneworld/Chinese_Customs/taoism_ancestor_worship.htm

Anderson Enstitüsü "Russian DNA Discoveries Regarding Time". http://www.andersoninstitute.com/russian-dna-discoveries-regarding-time.html

Beaupre, Dan, ve Sara Beaupre. Kişisel Görüşme Mart, 2014.

Belic, Roko, yazar ve yönetmen. *Happy* 2011.

Blum, Ralph H., *The Book of Runes*, 25. Yıl Özel Sayısı. New York: Saint Martin's Press, 2008.

"Bon Festival" en.wikipedia.org. Son güncelleme 24 Temmuz 2014. http://en.wikipedia.org/wiki/Bon_Festival.

Braden, Gregg, *The Divine Matrix: Bridging Time, Space, Miracles and Belief*. Carlsbad, CA: Hay House, 2007.

Bradshaw, John, *Family Secrets: The Path to Self-Acceptance and Reunion*. New York: Bantam Books, 1995.

"Chinese Ancestor Worship" religionfacts.com. Son güncelleme 16 Aralık 2013. http://www.religionfacts.com/chinese_religion/practices/ancestor_worship.htm.

Church, Dawson, PhD., *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press, 2008.

Cowan, Tom, *Shamanism As a Spiritual Practice for Daily Life*. Berkeley, CA: The Crossing Press, 1996.

Cowan, Tom. Kişisel Görüşme, Mart, 2014.

Cunningham, Scott, *Hawaiian Magic and Spirituality*. Saint Paul, MN: Llewellyn Publication, 2001.

Dillow, Clay, "Can Our DNA Electromagnetically 'Teleport' itself? One Researcher Thinks So" *Popular Mechanics*. 13 Ocak 2011. http://www.popsci.com/science/article/2011-01/ca-our-dna-electromagnetically-teleport-itself-one-researcher-thinks-so.

"Family Constellations" GoodTherapy.org. Son güncelleme 2 Mayıs 2014. http://www.goodtherapy.org/family HYPERLINK "http://www.goodtherapy.org/familyconstellations.html" HYPERLINK "http://www.goodtherapy.org/familyconstellations.html" HYPERLINK "http://www.goodtherapy.org/familyconstellations.html"constellations.html

Farmer, Steven D., *Animal Spirit Guides: An Easy-to Use Handbook for Helpers*. Carlsbad, CA: Hay House, 2006.

Earth Magic: Ancient Shamanic Wisdom for Healing Yourself, Others and the Planet. Carlsbad, CA: Hay House, 2009.

Sacred Ceremony: How to Create Ceremonies for Healing, Transitions, and Celebrations. Carlsbad, CA: Hay House, 2002.

Foundation for Inner Peace. *A Course in Miracles, Combined Volume* (Üçüncü Basım). Mill Valley, CA: 2007.

Furlong, David. *Healing Your Ancestral Patterns: How to Access the Past to Heal the Present.* Malvern, Worcestershire, İngiltere: Atlanta Books, 2014.

Harner, Michael, *The Way of the Shaman.* San Francisco: HarperSanFrancisco, 1990.

"Hawaiian Naming Practices." Hawaiian-roots.com. http://www.hawaiian-roots.com/namingproblems.htm.

"Hawaiian Religion." en.wikipedia.org, Son güncelleme 12 Temmuz 2014. http://www.en.wikipedia.org/wiki/Hawaiian_religion.

Hillman, James, *The Soul's Code:In Search of Character and Calling.* New York: Random House, 1996.

Hollis, Karen, "Debunking Earthbound Spirits: When Spirits Stay Behind by Choice, Not Force." *Readings by Karen.* http://www.readingsbykaren.com/articles/earthbound.html

"Insights from Identical Twins." Learn Genetics: Genetic Learning Center, University of Utah Health Sciences. http://learn.genetics.utah.edu/content/epigenetics/twins.

Johnston, Sunny Dawn. Röportaj, 12 Aralık 2013.

Jordan, Martin. Röportaj, 4 Aralık 2013.

King Judy, "Los Dias de los Muertos (Ölülerin Günleri)". Mexconnect 1 Ekim 2003. http://www.mexconnect.com/articles/1427-los-dias-de-muertos-the-days-of-the-dead.

Kopytoff, Igor. "Ancestors as Elders in Africa". http://lucy.ukc.ac.uk/era/ancestors/kopytoff.html.

Lanza, Robert MD., *Biocentrism: How Life and Consicousness are the Keys to Understanding the Nature of the Universe.* Dallas, TX: BenBella Books, 2009.

Lawson, T.M. "Ancestral Healing Prayer" Higher Truths. Facebook Postu, 13 Kasım 2013. www.facebook.com/permalink.php?id=552170884855391&story_?fbid=574185132653966

Levine, Peter ve Ann Frederick, *Waking the Tiger: Healing Trauma.* Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997.

Lipton Bruce, PhD ve Steve Bhaerman, *Spontaneous Evolution: Our Positive Future (And a Way to Get There From Here).* Carlsbad, CA: Hay House, 2009.

MacEowen, Frank, *The Spiral of Memory and Belonging: A Celtic PAth of Soul and Kinship.* Novato, CA: New World Library, 2004.

Mana'o Ulu Wale: Random Musings, "Who are Native Hawaiians?" http://ainaaloha.wordpress.com/who-are-native-hawaiians.

McKay, Gretchen. Röportaj, 29 Ekim 2013.

Moskowitz, Clara, "5 Reasons We May Live in a Multiuniverse" Space.com, 7 Aralık 2012. http://www.space.com/18811-multiple-universes-5-theories.html.

Orr, Leonard ve Sondra Ray, *Rebirthing in the New Age.* Bloomington, IN: Trafford Publishing, 2007.

Rand, Hollister, *I'm Not Dead, I'm Different: Kids in Spirit Teach Us About Living a Better Life on Earth.* New York: HarperCollins, 2011.

Rand, Hoolister. Röportaj, 27 Aralık 2013.

Rich, Dr. Judith, "Healing the Wounds of Your Ancestors." The Huffingtonpost, 27 Nisan 2011.

http://www.huffingtonpost.com/dr-judith-rich/healing-the-wounds-of-you_b_853632.html.

"Scientists Claim That Quantum Theory Proves Consciousness Moves to Another Universe at Death." *Truthseekerdaily.com* Ocak, 2014. http://truthseekerdaily.com/2014/01/scientists-claim-that-quantum-theory-proves-consciousness-moves-to-another-universe-at-death.

Shaw, Beth, "Trauma Lives in the Body: Yoga helps Vets with PTSD". *Whole Life Times* Nisan/Mayıs,2014. p 17.

Swan, Eva Black Tail, Röportaj, 13 Kasım 2013.

Taylor, Jill Bolte, PhD., *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey*. New York: Plume, 2006.

Thomas, Ariann, *Healing Family Patterns: Ancestral Lineage Clearing for Personal Growth*. Sedona, AZ: Ancestral Wisdom Press, 2011.

"Veneration of the Dead". En.wikipedia.org. Son güncelleme 17 Temmuz 2014. http://en.wikipedia.org/wiki/Veneration_of_the_dead.

Wah'oo Grigori, Jade. Röportaj, Ekim 2013.

Wetz, Richard, "Ancestor Worship" ibiblio.org. http://www.ibiblio.org/chinesehistory/contents/02cul/c05s05.html.

Wingington, Peggy. Samhain History. Paganwiccan.acout.com. http://paganwiccan.about.com/od/samhainoctober31/p/Samhain_History.htm

Williams, Kevin, "People See Verified Events While Out-of-Body". http://www.near-death.com/experiences/evidence02.html.

Wing, R.L., *The I Ching Worknook*. New York: Doubleday, 1978.

Woolaston, Victoria, "Quantum Physics Proves That There Is an Afterlife, Claims Scientists." *Daily Mail Online*, 23 Temmuz 2014. http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2503370/Quantum-phsics-proves-IS-afterlife-claims-scientist.html.

Daha Fazla Bilgi İçin Kitaplar

Abraham, David. *The Spell of the Sensuous: Perception and Language in a More-Than-Human World.* New York: Vintage Books, 1997

Arrien, Angeles, PhD. *The Four-Fold Way: Walking the Paths of the Warrior, Teacher, Healer and Visionary.* San Francisco: Harper San Francisco, 1993

Becker, Ernest. *The Denial of Death.* New York: The Free Press, 1973

Boring, Francesca Mason. *Connecting to Our Ancestral Past: Healing Through Family Constellations, Ceremony, and Ritual.* Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2012

Ingerman,, Sandra. *Soul Retrievel: Mending the Fragmented Self.* San Francisco: Harper San Francisco, 1991

Ingerman, Sandra, and Hank Wesselman. *Awakening to the Spirit World: Tha Shamanic Path of Direct Revelation.* Boulder, CO: Sounds True, 2010

Knapp, Joseph. *Ancestral Healing: Gateway to Synchronicity.* Dropping Springs, TX: Blue Lotus Press, 2009

Krippner, Stanley, and Patrick Welch. *Spiritual Dimensions of Healing: From Native Shamanism to Contemporary Health Care.* New York: Irvington Publishers, 1992

MacKay, Nikki. *The Science of Family: Working with Ancestral Patterns.* Winchester, UK: O Books, 2009

Moody, Raymond A. Jr. MD. *Life After Life: The Investigation of a Phenomenon Survivol of Bodily Death.* New York: HarperCollins, 2001

Narby, Jeremy. *The Cosmic Serpent: DNA and the Origins of Knowledge.* New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1998

Siegel, Bernie S. MD. *Love, Medicine & Miracles: Lessons Learned*

About Seld-Healing from a Surgeon's Experience with Exceptional Patients. New York: HarperCollins, 1990

Somé, Malidoma Patrice. *The Healing Wisdom of Africa: Finding Life Purpose Through Nature, Ritual and Community*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1998

van der Kolk, Bessel, Alexander C. McFarlane, and Lars Weisath, eds. *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society*. New York: The Guilford Press, 1996

Walsch, Roger N. *The Spirit of Shamanism*. New York: Jeremy P. Tarcher, 1990

Weiss, Brian L., MD. *Many Lives, Many Masters: The True Story of ProminentPsychiatrist, His Young Patient, and the Past-Life Therapy That Changed Both Their Lives*. New York: Fireside, 1988

Wesselman, Hank, PhD. *The Bowl of Light: Ancestral Wisdom from a Hawaiian Shaman*. Boulder, CO: Sounds True, 2011.

Kartlar

Farmer, Steven D. Children's Spirit Animal Cards. Palmer Lake CO: Satiama, 2011

- *Earth Magic Oracle Cards: Bir Adet 48 Kartlık Deste ve Kullanma Kılavuzu*. Carlsbad, CA: Hay House, 2010
- *Message from Your Animal Spirit Guides Oracle Cards: Bir Adet 44 Kartlık Deste ve Kullanma Kılavuzu*. Carlsbad, CA: Hay House, 2008
- *Power Animal Oracle Cards: Practical and Powerful Guidance from Animal Spirit Guides*. Carlsbad, CA: Hay House, 2006

Osho Zen Tarot: The Transcendental Game of Zen. New York: St. Martin's Press, 1994. Edited by Sarito.

Sams, Jamie, ve David Carson. *Medicine Cards: The Discovery of Power Through the Ways of Animals*. New York: St. Martin's Press, 1999.

Yazar Hakkında

Dr. Steven Farmer lisanslı bir psikoterapist, şaman pratisyeni, Ruh Şifacısı, uluslararası bir konuşmacı ve seçilmiş bir elçidir. Aynı zamanda, *Sacred Ceremony* (Kutsal Seremoni), *Animal Spirit Guides* (Rehber Hayvan Ruhlar) kitaplarının da içinde bulunduğu ve çok satanlar listesinde olan birçok kitabın yazarı ve *Earth Magic Oracle Cards* (Toprağın Büyüsü Kehanet Kartları), *Children's Animal Spirit Cards with Jesseca Camacho* (Çocukların Hayvan Ruhları Kart Destesi) kartlarının da yaratıcısıdır. Rehber hayvan ruhları, Toprağın Büyüsü, şamanizm ve dünya merkezli spiritüellik konularında çeşitli seminerler ve çalışma atölyeleri düzenlemektedir. Dr. Farmer ayrıca, özel şamanik şifa seansları ve birebir ya da uzaktan (telefon ya da Skype aracılığıyla) kişisel okumalar yaptığı gibi Toprağın Büyüsünü Uygulama konulu bir sertifika programı yürütmektedir. Eşi Jessece, üvey kızları Serena ve Arianna ile birlikte Dana Point, Kaliforniya'da yaşamaktadır.

Daha fazla bilgi için, Dr. Farmer'ın web sayfasını ziyaret edebilir, www.EarthMagic.net ya da facebook sayfasını takip edebilirsiniz http://www.facebook.com/pages/Dr-Steven-Farmer/93018852583

Atalarımızdan Gelen Karmayı Şifalandırmak kitabı için kimler neler söyledi:

Rasyonel bilimin, şamanların ve bilgelerin binlerce yıldır öğrettiği öğretilerle bağlantılar kurduğu ve benzerlikler bulduğu çok önemli bir çağdayız. Tüm açıklığıyla sunduğu net ve etkileyici bilgiler sayesinde Dr. Steven Farmer, geçmiş ve günümüz arasında adeta bir köprü görevi görüyor. DNA'mızı atalarımızdan kalma yaralardan ve karışık döngülerden kurtarmayı başarsak ne olurdu? İşte bu kitap bu sorunun cevabının nasıl mümkün olabileceğini bize anlatıyor.

Jacob Nordby, İlahi Kundakçı'*nın yazarı*

Dr. Steven Farmer'ın yeni kitabı, atalarıyla olan ilişkilerini anlamaya çalışan ve atalarının yardımı ve desteğiyle geçmişten gelen karmik miraslarını şifalandırmak isteyenler için muhteşem bir hediye niteliğindedir. Bu kitapta, hayatlarımızı zenginleştirecek ve atalarımızla olan bağlarımızı kuvvetlendirecek anlaşılır ve çok etkili egzersizler bulacaksınız.

Tom Cowan, Baştaki Yangın ve
Rüzgara Özlem *kitaplarının yazarı*

Dr. Steven Farmer, kapsamlı ve derin bilgilerle bizi ruhlar aleminin kalbine bir yolculuğa çıkartırken, atalarımızın kadim bilgeliği ile bağlantıya geçmemizi sağlıyor. Zamanın ötesine geçerek iyileşebilmemiz tam burada, içinde yaşadığımız alanda mümkün.

Sara Wiseman, Kutsal olan Hakkında ve
Şükranla Yaşamak *kitaplarının yazarı*

Yazarın Diğer Eserleri

Kitaplar

** Dünyanın Büyüsü: Eski Şamanların Bilgeliği ile Kendinizi, Diğer Kişileri ve Gezegenimizi İyileştirmek*

** Rehber Hayvan Ruhları: Güç hayvalarınızı ve rehber hayvan yardımcılarınızı tanımak ve anlamak için kolaylıkla kullanabileceğiniz bir el kitabı*

** Rehber Hayvanlar El Kitabı:*
Rehber Hayvanlarınızdan gelen mesajları anlamak

** Kutsal Tören: İyileşmek, Geçişler ve Kutlamalar için Tören Hazırlamak*

** Güç Hayvanları: Kendi rehber hayvanınızla bağlantı kurmanın yolları*

Rehber Kartlar

** Büyülü Dünya Kartları: 48 Rehber Karttan oluşan bir deste*

** Rehber Hayvan Kartları: 44 Rehber Kart ve Kılavuz*

** Güç Hayvanı Kartları: Güç Hayvanlarınızdan pratik ve güçlü mesajlar*

** Çocukların Rehber Hayvanları, Jesseca Camacho ile birlikte*

CD'ler

** Çocukların Rehber Hayvan Hikayeleri CD, 1. Bölüm*

** Çocukların Rehber Hayvan Hikayeleri CD, 2. Bölüm*

** Rehber Hayvanlardan Mesajlar: Bir Meditasyon Yolculuğu*

Atalarımızdan Gelen Karmayı Şifalandırmak, "Bilinç bedensel ölümden kurtulabilir mi?" sorusunu muhteşem bir yolculukla açıklıyor. Dr. Steven Farmer, kendimizi iyileştirmenin atalarımızın iyileşmesiyle direkt bağlantılı olduğu yönünde yeni ve ilginç bilgiler sunuyor. Atalarımızın bizimle bir olduğu fikri çok uzun süredir bildiğim ancak asla hatırlamadığım bir gerçeği doğruluyor.

Sunny Dawn Johnson, Sevgi Hiç Bitmez ve
Başmelekleri Çağırmak *kitaplarının yazarı*

Kızılderili soyundan gelme bir kişi olarak, atalarımla bağlantıda ve irtibatta olmak benim kimliğimi ve yaşayış biçimimi oluşturuyor. Tüm hayatım boyunca Eskiler benimle konuşmuşlardır. Şimdi ise, önemli ve tam zamanında önüme gelen bu çalışma sayesinde, atalarımın seslerini daha kolay ve net bir şekilde duyup anlayarak kalıcı bir iyileşme sağlayabileceğim. *Atalarımızdan Gelen Karmayı Şifalandırmak* kitabı, geçmişi, geleceği ve şimdiyi tamamıyla şifalandırmak için atalarımızla nasıl bağlantı kurabileceğimizi anlatıyor. Atalarımızla şifa üzerine çalışırken, gelecek nesiller üzerinde pozitif etkiler yaratacak olan bizi ve nereden geldiğimizi anlayarak gelecek nesiller için pozitif etkiler yaratabiliriz.

Eva Black Tail Swan, Yaratıcının Şarkısı
kitabının yazarı

Dr. Steven Farmer'ın *Atalarımızdan Gelen Karmayı Şifalandırmak* kitabını herkes muhakkak okumalıdır. Konuyu belgelerle destekleyen ve derinlemesine inceleyen bu kitap, bedensel ölümün ardından bilincin devam ettiğini ve atalarımızın bize rehberlik etmeye, bizi koruyup sevmeye devam ettikleri gerçeğini en şüpheci kişilere bile net bir biçimde gösterecektir. İçinde yaşadığımız toplumun tüm bireylerinin bu bilinçle yaşadığı takdirde başarabileceklerimizi düşünebiliyor musunuz?

Lisa McCourt, Yazı Yazma Koçu ve
Muzur Sevinç *kitabının yazarı*

Dr. Steven Farmer, "Ben kimim?" sorusuna, atalarımızla olan fiziksel ve metafiziksel bağlarımızı keşfederek cevaplıyor. Yazar bu kitabında ihtiyacımız olmayan her şeyi serbest bırakmamıza, kendimizi ve etrafımızdakileri sevme özgürlüğümüzü kutlamamıza yardımcı olacak egzersizler yoluyla bizleri, en büyük soru olan 'Kim olmak için yaratıldım?' sorusuna cevap bulmaya davet ediyor.

Hollister Rand, Ölü Değilim,
Farklıyım *kitabının yazarı*

Ailenizin Geçmişini Açığa Çıkartarak Daha İyi bir Gelecek Yaratın

Aileniz her jenerasyonda aynı denemelerden, aynı sıkıntılardan mı geçiyor? Siz de kendinizi aynı kadere mahkum mu hissediyorsunuz? Eğer böyle hissediyorsanız büyük ihtimalle aile bireylerinizin karması size miras kalmış durumda. İyi haber ise; bu döngüye dur diyebilirsiniz! Tanınmış bir yazar, ruh şifacısı ve bir şaman pratisyeni olan Dr. Steven Farmer size, kendinizi nasıl geçmişin negatif döngülerinden özgürleştirebileceğinizi ve atalarınızın kadim bilgeliğine nasıl ulaşabileceğinizi anlatıyor.

Atalarımızdan Gelen Karmayı Şifalandırmak **kitabında:**

***Atalarınızla nasıl iletişim kurabileceğinizi,**
***Kalıtımsal özelliklerinizi ve fiziksel, duygusal ve zihin sağlığınızı bozan niteliklerinizi nasıl iyileştirebileceğinizi,**
***Atalarınızın bilgileri ile kendi spiritüel yolunuzu nasıl birleştirebileceğinizi,**
***Karmik yüklerden arınarak gelecek nesillere nasıl pozitif karma aktarabileceğinizi öğreneceksiniz.**

Düşünsenize, sizden önce gelenlerin bilgeliğine erişebilseydiniz hayat ne kadar farklı olurdu! *Atalarımızdan Gelen Karmayı Şifalandırmak* bunu nasıl yapabileceğinizi size gösteriyor. Şu andaki ruhsal felsefeniz ya da inanışınız ne olursa olsun atalarınızla ilişki kurabilir, onların rehberliğinden, bilgisinden ve şifasından faydalanabilirsiniz.

THG
0334639
FZV
0334639 FZV

DR. STEVEN D. FARMER lisanslı bir psikoterapist, şaman pratisyeni, ruh şifacısı, uluslararası bir konuşmacı ve seçilmiş bir rehberdir. Aynı zamanda, *Kutsal Seremoni* (Sacred Ceremony), *Rehber Hayvan Ruhlar* (Animal Spirit Guides) kitaplarının da içinde bulunduğu ve çok satanlar listesinde olan birçok kitabın yazarıdır. Eşi Jessece, üvey kızları Serena ve Arianna ile birlikte Dana Point, California'da yaşamaktadır. Dr Farmer'a www.EarthMagic.net sayfasından ulaşabilirsiniz.

9 786056 611377